ANNE DUFOUR

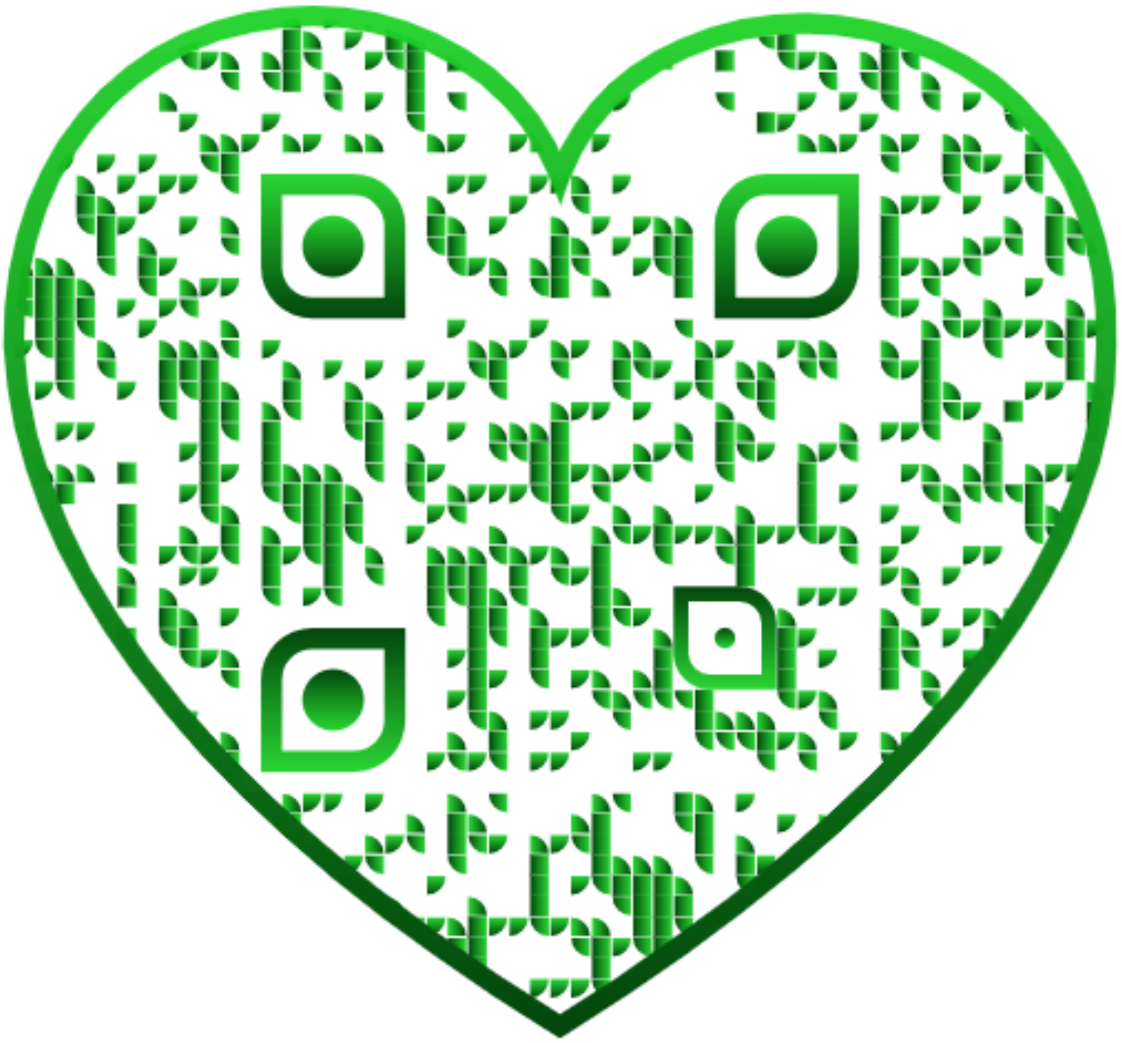
MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANTÉ

INCLUS
365 menus santé-minceur à télécharger pour se faire du bien toute l'année

- Abricot, ail, noix… Les 150 aliments experts à mettre le plus souvent possible dans votre assiette
- Ventre plat, effet brûle-graisse, antidiabète, anticholesterol… Les aliments à privilégier pour réaliser vos objectifs
- Modes de cuisson sains, pièges à éviter… les grands principes de la cuisine santé

LEDUC.S PRATIQUE

SHOUT
SHARE
IT



De la même auteur, aux éditions Leduc.s

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde (avec Carole Garnier), 2018.

Mes programmes acido-basiques en 7 jours (avec Catherine Dupin), 2018.

En finir avec le cholestérol, c'est malin (avec Carole Garnier), 2018.

Dopamine : le régime minceur et bien-être le plus facile du monde (avec Carole Garnier), 2018.

Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne (avec Carole Garnier), 2018.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur les aliments santé-minceur sur le blog **biendansmacuisine.com** animé par Anne Dufour et Carole Garnier

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition. Elle est l'auteure de nombreux livres à succès sur la santé et la forme dont *Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde* ou encore *En finir avec le cholestérol, c'est malin*.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Photographies de couverture : © Adobe Stock

© 2018 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1299-6) édition numérique de l'édition imprimée © 2018 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1077-0).

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

LEDUC.S
PRATIQUE

90

le nombre de tonnes de nourriture que nous ingurgitons dans une vie.

80%

de ce que l'on appelle le goût relève, en fait, de l'odorat.

E100

le premier « petit » nom des additifs. Il n'existe pas de E99 par exemple, ni de E5. On commence à E100 et on grimpe à bien plus de E1100.

300

le nombre de patients atteints de listériose hospitalisés chaque année en France.

1

toutes les 80 vies : c'est la fréquence à laquelle nous risquons de subir une salmonellose à cause d'un œuf contaminé.

1 500

le prix en euros pour 1 litre de garum, un condiment à base d'entrailles de poissons, à l'époque des Romains.

72

le % de risque en moins de développer un cancer du sein si l'on mange du chou (cru, peu cuit ou en choucroute) au moins 3 fois par semaine, selon une étude.

190

la quantité de calories qu'apportent 100 g de saumon cru.

1,5 g

(soit 1 cuillère à café rase) : c'est la quantité de thé idéale pour 10 cl d'eau, donc de boisson finale.

x 2

double ration de fer : c'est ce que l'on absorbe si l'on consomme des épinards et une orange au même repas (la vitamine C favorise l'assimilation du fer).

1,5

le nombre de minutes nécessaires à 100 pirhanas affamés pour dévorer entièrement un être humain (sauf les os).

50 000

le nombre de fois où nous nous rendons aux WC dans notre vie pour « la grosse commission ».

PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN, NUTRITIONNISTE

Finissons-en avec la psychose qui nous entoure dès qu'il s'agit d'ingérer un aliment ! Les revues santé-nutrition regorgent d'informations nutritionnelles, mais comment faire le tri ? Les médias nous disent : « Mangez du poisson au moins deux fois par semaine ! » mais précisent : « Attention, le poisson est un poison, il contient du mercure ! ». On nous exhorte à manger au moins 5 fruits et légumes par jour, mais on nous met en garde : « Attention, les fruits et légumes sont gorgés de pesticides ! »… Vous vous dites sûrement : « Ah ! c'est bien intéressant, mais je fais comment moi dans tout ça ? »

Les patients que je reçois en consultation ont perdu confiance dans l'industrie agroalimentaire et sont de plus en plus méfiants. Tout aliment devient suspect et est mis au banc des accusés. Comment leur reprocher cette défiance, avec les crises sanitaires à répétition qui nous entourent : l'ESB chez les bovins, la grippe aviaire chez les volailles, la viande de cheval dans les surgelés, les intoxications alimentaires dans les chaînes de fast-food…

C'est pourquoi mes patients se documentent. Et certains deviennent même de véritables experts en nutrition. Rien ne leur échappe : le

dernier aliment à la mode ou la dernière tendance nutrition, aussi vite sortis, aussi vite intégrés à leurs pratiques alimentaires ! Mais d'autres les adoptent sans discernement, sans savoir s'ils sont adaptés ou non à leur organisme. Je vois donc de plus en plus de patients carencés à cause de ces nouvelles pratiques, par exemple le végétarisme, le végétalisme, le régime Hollywood (qui consiste à faire des cures de fruits)…

Bien connaître les produits, c'est déjà se faire du bien

Il faut rester vigilant face à ces pratiques. Initiées dans un but d'amélioration de l'état de santé, elles finissent par poser problème en n'apportant pas les nutriments, vitamines ni minéraux nécessaires à l'équilibre de l'organisme.

L'obsession d'une alimentation saine à tout prix – le light, le 0 calorie, le sans-sucre, le sans-colorant, le sans-conservateur… – a finalement annihilé tous nos repères. La cuisine et la notion du « fait-maison » sont un total mystère pour toute une génération accrochée à ses plats surgelés et à son micro-ondes.

À l'heure où la télévision fait la part belle aux émissions sur l'art de la gastronomie, une éducation culinaire serait à dispenser à nombre d'entre nous. Cependant, avant d'enfiler sa toque et de reprendre le chemin des fourneaux, une mise à niveau est à opérer du côté des matières premières. Dissocier un brocoli d'un chou romanesco, savoir que la hampe n'est pas un poisson exotique ou que le kaki n'est pas qu'une couleur, bref revenons d'abord aux bases !

Apprenons à associer les aliments entre eux et à éviter certaines combinaisons maladroites comme le pain et les pâtes ou les pâtes et les pommes de terre. Cela vous paraît évident ? Je vous assure que je découvre tous les jours de belles surprises en écoutant mes patients.

Une connaissance approfondie de nos produits alimentaires est nécessaire pour accorder au mieux nos aliments et ainsi couvrir les différents besoins de notre organisme. Cette *Bible des aliments santé/minceur*, vous permettra d'acquérir ces notions.

« Que ton alimentation soit ta première médecine »

Gardons à l'esprit que l'alimentation est la première des médecines, comme le disait Hippocrate, cinq siècles avant J.-C. : « Que ton alimentation soit ta première médecine. » Ce grand médecin de l'Antiquité avait déjà compris qu'il est possible de se soigner avec son alimentation. Cela passe évidemment par une bonne prévention pour limiter les risques cardio-vasculaires, le vieillissement prématuré, les déséquilibres hormonaux… Mais il est également possible d'influer sur d'autres troubles comme la fatigue, en privilégiant des aliments riches en fer et vitamine C, ou le stress, avec des sources de magnésium.

Ma bible de l'alimentation santé est un ouvrage tout à fait complet, qui vous propose également de vous soigner grâce aux aliments. En fonction de chaque pathologie, apprenez à privilégier certains aliments ou au contraire à en éviter d'autres pour faire le plein de molécules actives et protectrices et, ainsi, optimiser vos performances physiques et intellectuelles. Rhume, constipation, migraine, infections à répétition ne seront bientôt plus que de l'histoire ancienne pour vous.

Grâce à l'ouvrage de Anne Dufour, toute la vérité rien que la vérité vous est livrée sur les aliments : leurs bienfaits mais également leurs effets néfastes. Vous saurez dissocier intox publicitaire et détox imaginaire.

En avant le plaisir, oui, mais le plaisir éclairé grâce à un livre tout sauf langue de bois !

INTRODUCTION
LES ALIMENTS : LE GRAND MECCANO DE LA VIE

Manger doit toujours rester un plaisir. Ne perdons jamais de vue cette notion. Mais un recadrage des habitudes alimentaires peut être nécessaire. L'objectif est de retrouver les vrais agréments d'une nourriture saine et adaptée, et non de fausses faveurs subtilement mises en avant par le marketing, tel que le gain de temps. Des « progrès » dont, finalement, notre organisme se passerait bien.

Le moindre carré de chocolat ou la plus petite fraise des bois avalés modifient les paramètres chimiques internes du système le plus sophistiqué au monde : le corps humain. Ce dernier « traite » 1 kg à 1,5 kg de nourriture par jour. Cela signifie que, dans une vie, nous consommons environ 4 bœufs, 20 porcs, 8 moutons, 400 poulets, 250 kg de poisson, 3 000 kg de pain, de pâtes ou de riz, 7 000 kg de fruits et légumes, 600 kg de beurre, d'huile ou de margarine… en moyenne bien sûr. Impressionnant, non ? Et naturellement, ces aliments ne font pas que « passer » : nous les assimilons, ils nous donnent non seulement de l'énergie, mais encore ils deviennent « nous ». Après un impressionnant démontage-remontage – la digestion –, nos cellules utilisent ce qu'elles veulent des huîtres,

carpaccio de saumon et autres quartiers de mandarine avalés. Et ces aliments deviennent ainsi nos globules rouges, des cellules de notre peau, des cheveux ou des os. Dans le grand jeu du Meccano de la vie, nous sommes donc comme de la salade verte ou une tranche de pâté, mais montées différemment.

Chaque minute, 200 millions de nos cellules disparaissent pour être remplacées par de jeunes cellules… vigoureuses si le carburant est bon, défaillantes s'il est bas de gamme. À mesure que nos cellules vieillissent, c'est notre corps qui vieillit et la rapidité à laquelle se déroule ce processus dépend en grande partie de ce que nous consommons.

DE L'ÉPROUVETTE AU SYSTÈME DIGESTIF

Voilà des décennies que les chercheurs du monde entier se penchent sur des lamelles de citron et des écailles de saumon afin d'évaluer l'impact de chaque aliment sur notre santé. Au tout début de la nutrition, il était question des grandes catégories de nutriments (les macronutriments) : on découvrait les protéines, les lipides (graisses) et les glucides (sucres), on convertissait le tout en « calories » (un aliment riche en lipides était très calorique donc à éviter, par exemple) et c'était à peu près tout. Heureusement, ces déductions simplistes sont derrière nous, et les connaissances en nutrition s'affinent chaque jour. Tranquillement, nos patients chercheurs progressent avec leurs tubes à essai et leurs éprouvettes. Ils découvrent que certains gras provoquent le durcissement de nos artères tandis que d'autres, au contraire, les assouplissent. Ils remarquent que les substances présentes en toute petite quantité (les

micronutriments : vitamines, minéraux, micronutriments, phyto-œstrogènes, etc.) ne servent pas à rien comme ils l'ont longtemps imaginé, mais sont au contraire des éléments majeurs pour la santé. Et, délaissant leur paillasse et leur blouse blanche pour des expériences grandeur nature, ils « testent » ces aliments chez des personnes afin d'observer leurs réactions. Ils comparent les habitudes alimentaires de populations entières afin d'en déduire les éléments protecteurs, et les appliquent à d'autres populations pour voir si « ça marche ». Bref, après des déductions, des expériences et des recherches de toutes natures, ils sont enfin en mesure de recommander certains plats et pas d'autres, mais aussi certains modes de cuisson ou méthode de stockage. Le but ? Bénéficier au maximum de ces précieux micronutriments.

PRÉVENIR ET GUÉRIR LES MALADIES AVEC L'ALIMENTATION, C'EST POSSIBLE ?

La prévention des maladies par l'alimentation est une réalité. Nul n'ignore que l'alimentation méditerranéenne protège contre les maladies cardiaques et fait reculer la mortalité en général. Des centaines d'études trouvent une relation entre consommation de fruits et légumes et protection contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires. Tout autant mettent en avant les bienfaits des poissons gras sur divers paramètres de santé. Mais, plus extraordinaire peut-être, les scientifiques découvrirent que les aliments étaient, en fait, si puissants que leurs répercussions allaient en réalité encore plus loin : certains pouvaient soulager nos maux de tête ou atténuer nos démangeaisons ! Ils s'étonnèrent tout d'abord que de simples pruneaux puissent venir à bout de constipations opiniâtres, et qu'à

l'inverse il suffisait de consommer de l'eau de riz pour se débarrasser de diarrhées. Aujourd'hui, les relations aliments/santé ont largement dépassé ce stade, et l'on sait désormais que la majorité des maladies sont améliorables par l'alimentation, au moins partiellement.

FRUITS ET LÉGUMES : LES JOKERS SANTÉ

Et que recommandent nos experts ès assiettes ? De manger des fruits et légumes. Des brouettes de végétaux. Parce que malgré un apport énergétique faible, ces aliments se révèlent de véritables mines de vitamines, minéraux et autres substances protectrices que vous découvrirez au fil des pages. Songez que l'ingestion de 10 % de l'énergie totale sous forme de fruits et légumes (soit environ 300 g des premiers + 300 g des seconds), couvre 50 % de nos besoins en potassium, 20 % de nos besoins en calcium, magnésium et fer ! En outre, ce sont les seuls à regorger de certaines substances spécifiques au monde végétal. En effet, les plantes, incapables de se déplacer, ont élaboré des mécanismes de protection extrêmement sophistiqués : certaines, exposées aux cruels rayons solaires ont des « filtres intégrés », d'autres développent des pigments protecteurs, d'autres encore fabriquent des insecticides naturels… Bref : ce qui sauvait la plante lorsqu'elle était à la merci de toutes les attaques possibles nous protège. Dans l'idéal, il faudrait donc que les végétaux couvrent au moins 60% de nos besoins énergétiques, avec une répartition variable entre fruits et légumes frais, pomme de terre, légumes secs, céréales et pain complet.

Sans remettre en cause l'intérêt nutritionnel et gastronomique évident des produits animaux, il est cependant nécessaire qu'ils

atteignent un maximum de 25 % de nos apports. Et surtout de bien les choisir…

Un choix judicieux d'huiles végétales, enfin, devrait compléter les repas. Depuis quelques années la grande tendance est aux huiles d'olive et de colza qui ont fait leurs preuves en matière de protection santé. Sans oublier les produits « plaisir », comme le chocolat ou les biscuits, parfaitement compatibles avec une alimentation équilibrée à condition de les consommer raisonnablement, et de les choisir avec soin.

LE MAUVAIS CALCUL DES CALORIES VIDES

Cependant, si les experts du monde entier sont d'accord pour promouvoir les aliments « étoilés » dans cet ouvrage, ils sont tout aussi unanimes pour accuser certains autres de méfaits sur notre santé. Il est logique que, si d'un côté, nous cherchons à consommer des aliments pauvres en calories mais riches en nutriments, nous devrions à l'inverse éviter les aliments riches en calories mais pauvres en nutriments ! En fait, il est tout à fait curieux de constater qu'en France particulièrement, aucun frein réglementaire n'existe concernant la vente ou l'utilisation excessive d'aliments raffinés, appauvris en nutriments (donc non propices à la santé), alors que la législation est absolument obnubilée par d'éventuelles conséquences néfastes de suppléments alimentaires à base de vitamines.

Par ailleurs, plusieurs composés sont coupables de mauvais traitement envers nos cellules. Les mauvais gras s'en prennent à nos membranes, les produits raffinés accélèrent notre vieillissement, le sodium est mauvais pour la tension, le phosphore empêche

l'absorption du calcium, les Fodmaps nous font ballonner, les métaux lourds nous empoisonnent… Bref, tous augmentent le risque de désorganiser nos cellules, nous exposant à tous les types de maladies, y compris le cancer ou les maladies cardiaques.

Substances reconnues comme « à risque »					
Mauvais gras surtout les trans, mais aussi certains acides gras saturés	Sucres « rapides » (= à IG élevé)	Sodium (sel) (excès), nitrites	Phosphore (excès)	Nombreux additifs, résidus de pesticides perturbateurs endocriniens	Métaux lourds (plomb, aluminium, arsenic…)
Aliments les plus courants dans lesquels on les trouve					
Tous les gras dits « partiellement hydrogénés » (lire étiquettes), viandes grasses et sauces	Pâtisseries, confitures, etc. Tous les aliments raffinés (farine blanche, pain blanc…)	Charcuteries, fromages, etc.	Lait, sodas	Tout, surtout les produits manufacturés, colorés, à longue durée de vie et/ou emballés dans du plastique	Eau du robinet, thon, requin, rognons, certains alcools…

UN PEU DE BRICOLAGE

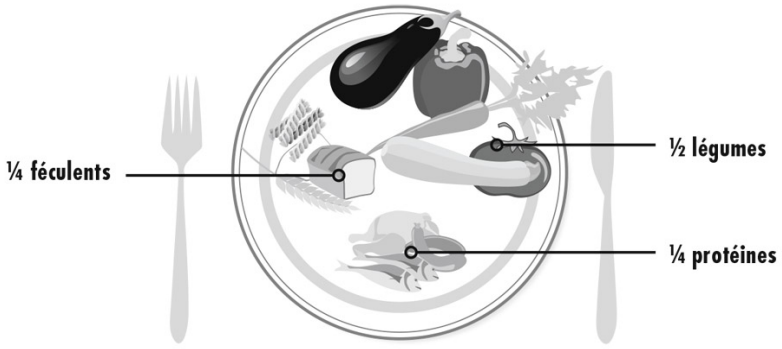
Chaque repas nous donne l'occasion d'enfoncer un peu plus le clou : dans le bon sens si les aliments sont judicieusement choisis, dans le mauvais dans le cas contraire. Ceci appelle quelques remarques.

- Ce n'est pas parce qu'on mange « mal » de temps à autre que les conséquences seront dramatiques. Ponctuellement, un repas trop gras, trop arrosé ou trop sucré n'aura aucune incidence sur la santé.
- À l'inverse, si l'on s'est mal nourri toute sa vie, ce n'est pas parce qu'on va avaler une bouchée de carottes râpées que tout ira mieux.
- Sauf cas médical très particulier, l'interdiction est sans doute la pire des choses, en nutrition encore plus qu'ailleurs. Ne renoncez surtout pas à un aliment si vous l'adorez, même s'il n'est pas très « recommandable » d'un point de vue santé. Souvenez-vous de la règle d'or, la toute première phrase de ce livre : manger doit toujours rester un plaisir.
- L'important, c'est que l'ensemble de l'alimentation soit cohérent. Il ne s'agit pas de faire une cure de tomate, d'ail et d'huile d'olive parce que c'est « bon pour le cœur » tout en noyant le tout dans des quantités astronomiques de beurre. Il s'agit d'adopter les grandes lignes de protection pour le cœur et de s'y tenir ce soir, demain et chaque jour à partir d'aujourd'hui.

Nous avons recensé dans ce livre les aliments les plus protecteurs pour la santé. Tous ont « fait leurs preuves » au cours de dizaines de milliers d'études scientifiques mondiales. Cette liste est exhaustive à ce jour, mais s'enrichira forcément au fil des recherches frénétiques qui se déroulent aux quatre coins de la planète sur le thème « alimentation et santé ».

LA BONNE ASSIETTE/LA MAUVAISE ASSIETTE

BONNE ASSIETTE



MAUVAISE ASSIETTE

Première partie

De « Abats » à « Vinaigre », mes aliments santé/minceur

Vous trouverez dans cette partie deux types d'informations.

- Les aliments santé minceur stars, qui ont plus ou moins d'étoiles en fonction de leur utilité, de leur digestibilité, de la facilité avec laquelle on les trouve, de leur prix, etc. Ils se présentent sous cette forme :

L'abricot

Belle peau, bon cœur

☆☆☆☆

- Les aliments que l'on rencontre couramment sur nos tables, que l'on achète plutôt en supermarché et qui ne sont pas forcément indispensables pour la santé. Ou les situations, notions, explications et conseils divers relatifs à ce qui se passe dans votre cuisine, susceptibles d'être bons pour la santé… ou non. Ils se présentent sous cette forme :

Les additifs

Les abats

Pour le meilleur et pour le pire !

☆ à ☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* ils sont super-champions, surtout pour les tripes
- *Fer, vitamines B et D :* excellents pourvoyeurs de ces nutriments
- *Zinc :* comme les autres « viandes », ils regorgent de ce précieux oligo-élément
- *Calories :* environ 180 cal/100 g (sauf exception et selon préparation)

8 raisons d'en manger plus souvent

1. Ils sont très nourrissants, dans le sens où ils apportent une forte quantité de nutriments protecteurs et indispensables à la santé, comme les protéines, certaines vitamines et minéraux. Si vous les aimez, ce sont de bons aliments antifatigue ou pour « reprendre du poil de la bête » en cas de convalescence, par exemple.
2. Les abats sont plutôt légers, à condition d'être préparés de façon légère, cela va de soi. Mais leur teneur calorique intrinsèque est globalement inférieure à celle des viandes.
3. Ils sont très rassasiants et conviennent donc parfaitement aux gros appétits. D'une part en raison de leur composition (les protéines, ça cale !) et de leur texture (il y a « de la mâche »).

4. Le **cœur** : c'est un muscle, sa composition nutritionnelle est donc comparable à celle de la viande rouge. Des protéines, du fer, de la vitamine B12 ! Mais aussi des graisses saturées…
5. Le **foie** : record poids lourd en apports vitaminiques — vitamines A, B, PP, D… il en renferme même trop (notamment la vitamine A) pour pouvoir être consommé régulièrement ! Il est aussi excellent vecteur de protéines, de coenzyme Q10 (voir « Le bœuf ») de fer et de zinc… mais hélas aussi de cholestérol et de purines. C'est donc un bon aliment, mais à déguster épisodiquement. À préférer d'origine biologique ou au moins d'élevage de très bonne qualité. Le foie de veau est le moins calorique, suivi de celui de bœuf puis de celui d'agneau.
6. La **queue de bœuf** : bonne pioche aussi, avec son taux plancher de cholestérol et son atout « zinc » appréciable. Hélas, nous sommes dans la fourchette calorique « haute », doucement !
7. La **tête de veau** : pas du tout une hérésie alimentaire, au contraire ! Elle est globalement peu calorique, mais la qualité de ses protéines est moyenne. Même remarque pour les pieds.
8. Les **tripes** : un modèle du genre, avec leur richesse en protéines et un tout petit score calorique ! Ce sont les abats les moins gras, et de loin.

Mais attention...

- Les abats sont globalement déconseillés si vous souffrez de calculs rénaux, de goutte, de troubles cardiaques (à voir avec votre médecin) et si vous avez l'œil braqué sur vos taux sanguins de graisse (triglycérides, etc.).
- Ils sont plus fragiles que la viande. N'attendez pas pour les consommer après l'achat. Au restaurant, assurez-vous de leur extrême fraîcheur, vous devez avoir 100 % confiance dans le

restaurateur, un peu comme lorsque vous commandez un carpaccio.

- La **cervelle** : à éviter en raison de sa forte teneur en cholestérol et de son faible apport en protéines. C'est l'abat le moins intéressant.
- La **langue** : elle ne présente pas de différence majeure avec de la viande, sauf qu'elle apporte moins de fer et peu de cholestérol. Bouillie, c'est le plus calorique des abats (hors cervelle).
- Le **ris** : il n'est pas passionnant lui non plus, et renferme en outre une forte teneur en purines, qui le rend peu recommandable aux personnes sujettes à la goutte. À éviter.
- Les **rognons** : encore une mine de cholestérol et de purines, à éviter au quotidien. De temps à autre, ils offrent tout de même une teneur correcte en fer.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les abats sont tous les organes comestibles d'un animal « à viande », en dehors de la viande. Les connaisseurs estiment que les abats les plus fins proviennent du veau, grand fournisseur notamment de la tête du même nom. Mais c'est affaire de goût et de région, les Méditerranéens préférant les pieds et paquets (autrement dit les pansettes) de mouton et d'agneau.
- Les amateurs de langue, queue, cœur, museau, rognons, foie et autres tripes font le plein d'un fort quota de nutriments intéressants. Encore faut-il distinguer les différents abats et ne pas tout gâcher par une préparation aberrante, comme un excès de crème ou de gras.
- D'une manière générale, mieux vaut les consommer épisodiquement, pour vous faire plaisir, car ils n'ont pas que des avantages (voir « Mais attention… » page précédente).

- Ils annoncent la couleur d'emblée ! Les abats dits *blancs* (cervelle, pieds, ris, tête, tripes) sont plus gras et donc plus caloriques que les *rouges* (cœur, foie, langue, rognons) qui, eux, sont des « filtres » (voir point suivant).
- Deux impératifs absolus : fraîcheur indispensable, on l'a déjà dit. Mais aussi provenance « propre » : les abats rouges sont, hors cœur, des organes d'élimination. Si l'animal a été élevé dans des conditions douteuses, ses abats ne sont certainement pas des bons choix santé.
- Évitez de les congeler vous-même, c'est assez délicat et, de plus, il faut les préparer d'une façon particulière avant, comme par exemple éliminer le sang.
- Accompagnez-les de légumes verts – haricots verts, salades, épinards, poivrons… –, on y pense rarement parce que le veau est plutôt servi « avec sa purée » et d'autres abats sont préparés de façon traditionnelle, avec des sauces, etc. Pourtant, les légumes leur vont bien au teint !

L'abricot

Belle peau, bon cœur

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* elles sont douces et très bien tolérées.
- *Potassium :* il est diurétique.
- *Vitamine E :* une source intéressante.
- *Calcium :* une source complémentaire non négligeable.
- *Fer :* une bonne source, à condition de l'associer à des végétaux riches en vitamine C.
- *Carotènes :* on les assimile mieux si le fruit est cuit.
- *Acides organiques :* de l'acide malique surtout.
- *Calories :* 47/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Deux abricots apportent la moitié de nos besoins journaliers en carotènes. Et le tout pour un très faible apport calorique, donc une bonne mine tout en gardant la ligne. Mais surtout une excellente protection antioxydante, un rempart contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.
2. Comme tous les végétaux riches en potassium, l'abricot est recommandé en cas d'hypertension et de rétention d'eau.
3. Ses fibres douces régulent le transit intestinal et préviennent la constipation.

4. L'abricot est très riche en bêta-carotène (provitamine A) et en d'autres carotènes. Un bon statut en provitamine A est bénéfique pour les yeux, et réduit notamment le risque de cataracte. Un bon statut en carotènes réduit le risque de certains cancers (larynx, œsophage, poumons) et d'accidents cardiaques, ainsi que la gravité de ces derniers si malheureusement ils devaient se produire.
5. Ses acides organiques, en large quantité, sont dominés par l'acide malique, antimicrobes, et l'acide citrique, lui aussi antimicrobes et bon fluidifiant sanguin.
6. Pensez aux abricots secs hors saison. Mais attention au sucre et aux additifs (voir ☢) !

Mais attention...

- L'abricot n'est pas toujours bien toléré en cas de dyspepsie (gêne digestive avec remontées acides, brûlures d'estomac, éventuellement nausées, ballonnements…).
- Comme tous les autres fruits séchés, il contient pas mal de Fodmaps. Méfiance !
- Les abricots secs sont généralement traités avec un additif appelé anhydride sulfureux (sulfites), ou E 220 à E 227. Les asthmatiques devraient opter pour des fruits secs bio qui n'en contiennent pas. On reconnaît facilement les abricots secs traités : ils sont orange vif et un peu « transparents », tandis qu'au naturel, ils prennent une teinte marron, certes peu engageante mais en fait préférable. En effet, les sulfites empêchent certes le développement des micro-organismes, ce qui est bien, mais détruisent la vitamine B1 et le goût, ce qui est beaucoup moins bien. Et peuvent provoquer des maux de tête, en plus.
- Ne mangez jamais l'amande, très toxique (cyanure).

Comment en profiter au maximum pour la santé

- L'abricot mûr est très fragile, c'est pourquoi il est souvent cueilli avant maturation complète. N'achetez cependant pas d'abricot trop ferme : il ne mûrira pas plus. Ne vous laissez pas abuser par la seule couleur, qui apparaît avant sa maturité !
- Il voyage mal : les fruits locaux seront meilleurs, moins chers, et l'empreinte écologique plus faible.
- Par ailleurs, et toujours en raison de sa fragilité, c'est un fruit qui reçoit de nombreux traitements (pesticides), dont les résidus sont, mathématiquement, encore concentrés dans les fruits secs. Optez pour le bio.
- Évitez le réfrigérateur, qui casse la saveur et rend la texture farineuse. Préférez le compotier. L'abricot perd 1 % de son poids chaque jour, donc achetez-les en petites quantités mais régulièrement.
- Curieusement, l'abricot cuit devient moins « sucré » parce que plus « acide » bien que ces sensations soient subjectives. Pensez à toujours ajouter du miel, du sirop d'érable, d'agave ou de pomme, de la cassonade et/ou d'autres fruits plus doux en cas de cuisson.
- L'abricot sec se déshydrate assez vite lui aussi. Achetez-le moelleux. Ne le gardez pas éternellement.
- Si vous souhaitez réhydrater des abricots secs avant une préparation, commencez par les blanchir (passer dans l'eau bouillante) pendant 5 minutes afin d'éliminer la plus grande partie des additifs. Égouttez-les bien ensuite.

Les additifs

D’accord, certains additifs sont indispensables, et d’autres, utiles. Mais le premier problème avec les additifs, c’est que pour peu qu’on se nourrisse surtout de produits achetés au supermarché du coin, on en avale du matin au soir. Ils sévissent dans les céréales du petit déjeuner, les yaourts aux fruits, les alcools, les fromages, les viandes, les plats cuisinés, le pain en tranche, les poêlées de légumes… partout ! Ces envahisseurs masqués par la lettre E sont des substances ajoutées à un aliment dans un but particulier. Pour le conserver, le colorer, lui conférer odeur ou saveur, maintenir sa texture ou l’épaissir, bref : en faire à peu près ce qu’on veut. Heureusement donc, certains additifs sont bénéfiques : ils protègent l’aliment contre le développement de bactéries, contre le rancissement, etc. Sans eux, de nombreux produits disparaîtraient purement et simplement des rayons parce qu’ils se dégraderaient durant le transport par exemple.

Mais, et voilà le deuxième problème, un grand nombre d’additifs ne sont pas « utiles » (colorants, arômes), voire pas maîtrisés (« cocktails » aux conséquences inconnues à moyen et long terme, etc.). Or, la communauté scientifique soupçonne plusieurs d’entre eux d’être toxiques, allergisants voire cancérigènes.

Dernier problème, et de taille : personne ne sait ce qui se passe lorsque dans notre organisme, les « E » du fromage fondu rencontrent ceux des bonbons goût banane. Car si chaque « E » doit faire la

preuve de son innocuité en solo, rien n'est précisé en ce qui concerne les associations avec ses amis les autres E. Pendant ce temps, dans notre corps, c'est un vrai festival de rencontres entre additifs dont les combinaisons ne sont pas forcément gagnantes.

Et les principaux perdants sont…

D'une manière générale, limitez voire évitez les additifs, donc les produits dont les étiquettes interminables vous informent que vous allez vous gaver de « E ». Ceux que nous listons ici sont les plus sujets à caution, ce qui ne veut pas dire que les autres sont des enfants de chœur. Cependant, retenez qu'avaler de temps à autre quelques additifs ne pose pas de problème, sauf cas particulier (allergie), c'est la consommation répétée et à tous les repas qui, en additionnant petit à petit toutes ces « faibles doses » finit par faire, peut-être, de gros dégâts.

Pour connaître les possibles conséquences de chaque additif sur votre santé, reportez-vous à notre tableau complet en annexe.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Des aliments bruts, naturels, *frais* : viande, poisson, œuf, légumes à préparer soi-même, etc. Garantis zéro additif !
- ☺ Des aliments bruts, naturels, *surgelés* : le froid limite le recours aux additifs (au moins en ce qui concerne les conservateurs).
- ☺ Des produits bio : la plupart des additifs douteux y sont interdits.

On ne prendrait pas

- ☹ Les produits qui se conservent si longtemps qu'ils en sont suspects, les plats préparés (au frais, en boîte comme en surgelés)

hyper-colorés, hyper-complexes. Les additifs sont toujours présents dans les produits transformés.

- Trop souvent de produits de la même famille. Par exemple, un peu de charcuterie ne fait pas de mal, alors qu'en manger trop est non seulement néfaste à la santé mais encore augmente la consommation d'un additif spécifique.

L'agneau

Le savoir-fer

☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* encore un gisement, comme l'ensemble des viandes.
- *Zinc, cuivre, sélénium, fer :* 4 minéraux typiquement « viande », surtout les 3 premiers, dont on peut manquer lorsqu'on ne mange que des végétaux.
- *Vitamine B 12 :* une mine de B12, absente du monde végétal.
- *Créatine :* l'agneau est la viande championne !
- *ALC*[1] *:* la graisse qui protège et, peut-être, aide à mincir.
- *Calories :* 280 (mais tout dépend du morceau. Le gigot dégraissé est léger, l'épaule est les côtelettes, nettement plus grasses).

4 raisons d'en manger plus souvent

1. L'agneau est l'une des viandes les plus riches en fer. Mais aussi en créatine, précieux nutriment impliqué dans la contraction musculaire, donc bien connu des sportifs. On trouve aussi une belle quantité de ce duo fer-créatine, bon pour la performance, dans le bœuf.
2. L'ALC, l'acide linoléique conjugué, est surprenant à plus d'un titre. D'abord on le trouve exclusivement dans les graisses de ruminants, donc principalement dans l'agneau (surtout dans les gras) et dans le bœuf (là encore, dans le gras). Il possède des

propriétés spécifiques, comme celle de modifier la composition corporelle au profit non de la graisse mais… du muscle ! Peut-être, aussi, de prévention anticancer, antidiabète, anticholestérol (un comble pour une graisse animale !), même si tout cela reste à confirmer. La viande d'agneau en apporte 5 à 15 mg/100 g.

3. Elle est festive : un carré d'agneau sur la table, un gigot… c'est superbe à partager, c'est important aussi, le partage et le plaisir, à table !
4. Elle n'est pas précisément maigre, mais la moitié de ses acides gras sont bénéfiques, c'est-à-dire insaturés (comme l'huile d'olive et le poisson). Reste l'autre moitié, de type saturé (comme pour le bœuf, du reste). Sur ce point, soyons précis : si l'agneau figure sur notre *cooking list*, c'est d'une part parce que des acides gras saturés, il en faut un peu, contrairement aux idées reçues. C'est l'excès qui est néfaste. Mais surtout, ceux de l'agneau sont particuliers, car de la famille des acides gras stéariques. En traduction, cela donne une viande « bonne pour le cholestérol », contre toute attente : l'acide gras stéarique favorise le bon cholestérol, n'augmente pas le mauvais, et ferait même légèrement baisser le taux de cholestérol total ! Rappelons d'ailleurs que l'agneau fait partie des rares viandes consommées par les Crétois, et le Régime crétois reste un parfait modèle de nutrition santé, notamment sur le plan de la protection cardiaque.

Mais attention...

- La viande d'agneau peut être très grasse. Très, très grasse… Et pas seulement à cause de l'ALC, hélas.
- Elle coûte cher.
- Si vous devez limiter votre consommation de fer (hémochromatose), évitez l'agneau, surtout les côtes premières,

des gisements exceptionnels de fer.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- C’est l’âge de l’animal et le mode d’élevage qui définit la viande d’agneau ou de mouton. Jeune et tendre, c’est l’agneau.
- Les viandes dites de « première catégorie » sont destinées à la grillade : elles peuvent cuire peu car elles sont tendres. On y trouve le baron (gigot + selle), le carré, les côtes, le gigot. En « deuxième catégorie », on trouve uniquement l’épaule, qu’il est nécessaire de braiser ou de préparer en ragoût (navarin, sauté, cassoulet). Les morceaux de « troisième catégorie », le collier, les hauts de côte et la poitrine, sont eux aussi destinés à mijoter, rôtir, bouillir…
- La fraîcheur de la viande, ferme, serrée, brillante, élastique lorsqu’on la touche, est évidemment impérative. Attention : il y a agneau et agneau. Apprenez à bien choisir les « morceaux », car bien que le taux protéique soit globalement identique, la teneur en gras, elle, peut varier du simple au double. Un truc à connaître : plus l’animal est âgé, plus il est gras.
- La viande d’agneau est généralement servie rosée, à point tout au plus. Plus cuite, elle perd de sa finesse et se dessèche. Cependant, les femmes enceintes doivent veiller à bien la faire cuire, en raison du risque (potentiel) de contamination par la toxoplasmose.

1. ALC = acides linoléiques conjugués.

L'ail

Anticancer, antimicrobes, bon pour le cœur

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Glucosinolates :* alliine, ajoène, trisulfure d'allyle… c'est l'intérêt majeur de l'ail.
- *400 constituants :* dont au moins une douzaine d'antioxydants.
- *Calories :* 135/100 g.

9 raisons d'en manger plus souvent

1. L'ail est si bénéfique qu'il se situe à la frontière entre l'aliment et le médicament. Il renferme une large variété d'antioxydants.
2. C'est un désinfectant interne (sulfure, oxyde d'allyle).
3. Protecteur pour le cœur, il devrait être consommé quotidiennement par toutes les personnes à risque. Il fluidifie le sang, abaisse la tension et le taux de cholestérol. Il protège de l'infarctus.
4. Il protège le cerveau – on le prescrit en Chine depuis très longtemps comme anti-âge cérébral. Il préviendrait l'attaque cérébrale.
5. Il participe activement à la prévention des cancers, surtout digestif (côlon, estomac). Les consommateurs réguliers voient leur risque de développer un cancer diminuer de moitié.

6. Il protège les bronches et les poumons. Or, une fonction respiratoire « fluide » n'est pas seulement un « confort », elle est aussi vitale.
7. Il renforce l'immunité. C'est un antibiotique naturel, dont le champ d'action est nettement supérieur à tous les médicaments antibiotiques, même s'il est moins puissant. Il est efficace à haute dose contre l'herpès, les parasites intestinaux, les mycoses, la grippe, le rhume et autre gastro-entérite…
8. Les personnes qui le digèrent mal le tolèrent mieux pressé, car les fibres restent dans le presse-ail. Et le digèrent parfaitement cuit, fondant, doux comme un agneau.
9. L'ail rose de Lautrec est plus digeste que son cousin blanc, classique. Et ce dernier est plus digeste que le même, jauni, vieilli, franchement déconseillé.

Mais attention...

- Il peut irriter les voies urinaires et l'estomac des personnes sensibles. Au-delà de 3 gousses par jour, l'ail cru se révèle toxique. Au-dessus du seuil des 8 gousses, c'est l'hémorragie gastrique.
- L'ail donne mauvaise haleine, ce n'est pas un scoop. Commencez par ôter le germe de l'ail, cela diminuera un peu son parfum. L'idéal : que toute la tablée mange de l'ail, et n'en parlons plus.
- Si vous le trouvez indigeste, faites-le cuire dans plusieurs eaux avant de l'utiliser en cuisine : jetez l'eau de cuisson au fur et à mesure et remplacez par de la « nouvelle ». Mais c'est cru que l'ail donne le meilleur de lui-même, car c'est dans l'huile volatile que se trouvent ses « antibiotiques naturels ».
- Il modifie le goût du lait maternel. Le bébé allaité n'apprécie pas toujours !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- L'ail frais est une merveille, peu fréquente sur nos marchés. Il est récolté avant le dernier stade c'est-à-dire avant que le feuillage fane et se couche. Il se conserve très peu car il est très riche en eau. Mais il est si doux !
- Pour atténuer l'odeur forte (haleine), croquez 1 ou 2 grains de café en fin de repas, ou mâchez des brins de persil, de menthe ou encore des graines de cardamome.
- Ne le laissez jamais brunir, dans une poêle avec de l'huile par exemple. Il devient infect et rend désagréables tous les autres éléments de la poêlée.
- Hachez-le ou pilez-le au dernier moment. Il s'oxyde au contact de l'air.
- Intolérant aux Fodmaps ? Préparez de l'ail infusé dans l'huile d'olive : les Fodmaps ne passent pas dans le gras. (Jetez l'ail ensuite, ou offrez-le à quelqu'un qui le digère.)
- Éliminez le germe vert du milieu, il rend l'ail amer.
- Les produits tout prêts, type ail déshydraté ou purée d'ail, sont sans intérêt d'un point de vue nutritionnel, et en plus ils rancissent rapidement. Mieux vaut encore du surgelé.
- Si vous croisez la route de l'ail fermenté, testez ! Une « crème d'ail », tellement plus doux, tellement moins odorant et « piquant » sous cette forme. Et des études montrent qu'il n'a rien perdu de ses vertus préventives et curatives : super-détox du foie, il aiderait le système immunitaire dans sa lutte contre les microbes et serait un excellent protecteur cardiaque ; et comme il est plus doux sous cette forme, on en mange plus, on profite donc mieux de ses propriétés santé. On le trouve en épicerie japonaise principalement (le célèbre ail noir d'Aomori). Pour voir à quoi il ressemble, rendez-

vous sur le site biendansmacuisine.com et tapez *Ail noir* dans le moteur de recherche.

L’alcool

Attention, terrain miné. L’alcool en petite quantité peut avoir des avantages : il semble désormais bien établi que 1 à 2 verres de vin rouge par jour participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires ainsi que du diabète de type 2. Mais la marge de manœuvre est faible puisqu’à partir de 3 verres par jour, les effets de l’alcool sur la santé sont nettement moins souriants, et deviennent catastrophiques pour ceux qui lèvent davantage le coude. Ce n’est un secret pour personne, en France, on ne voit pas de mal à boire un petit gorgeon : 11 litres d’alcool pur par personne et par an (soit l’équivalent de 120 bouteilles de vin ou de 600 bouteilles de bière de 33 cl) en moyenne. Quand même…

Or, directement responsable de dizaines de milliers de morts chaque année (environ 1 décès sur 9 selon les études), l’alcool est un tueur en série. 5 millions de Français ont des « problèmes » avec l’alcool, dont 2 millions sont réellement dépendants. Encore des chiffres ? Il provoque 16 000 cancers (notamment tube digestif, foie, pancréas), 10 000 cirrhoses (destruction du foie) chaque année et détériore le cœur (hypertension), le cerveau. Allez, on s’arrête là. À moins que… un petit dernier pour la route ? L’ivresse est coupable de près de 1 accident routier mortel sur 3. On comprend pourquoi les autorités ont tendance à la tolérance zéro en matière d’alcoolémie (taux de sucre sanguin).

À votre place…

On choisirait

- ☺ Une ou deux bouteilles de bon vin rouge, un cidre brut, une bonne bière, un champagne et c'est tout. Inutile de stocker davantage : plus on en a, plus on en consomme.
- ☺ Systématiquement des alternatives « sans alcool » pour avoir au moins le choix (jus de tomate, d'orange…).
- ☺ Une eau minérale qui plaît en cas de grossesse : pour les femmes enceintes, c'est **zéro** alcool ! Pendant 9 mois.

On ne prendrait pas

- ☹ Du mauvais vin (cubis, bouteilles trop bon marché, briques en plastique), des mélanges type « panaché ».
- ☹ Des alcools plus « forts » que ceux listés dans « On choisirait » : les apéritifs (pastis, vin cuit, liqueur, saké… ils titrent plus de 20°), les spiritueux et les liqueurs (armagnac, eau-de-vie, calvados, cognac, vodka, gin… entre 40 et 55°), les élixirs (Chartreuse… qui grimpent au moins à 70°).

Les algues

Stimulent l'immunité, anticancer

☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Antioxydants :* leur teneur dépend de la variété d'algue, de la profondeur à laquelle elle a été récoltée, etc. Mais large palette : vitamines (C et E), flavonoïdes, acides phénoliques, caroténoïdes…
- *Manganèse :* un minéral antioxydant moins connu mais tout aussi efficace que les autres.
- *Magnésium :* le kombu et le wakamé sont les champions, avec le varech.
- *Fer :* même chose que pour le magnésium.
- *Fibres :* très abondantes.
- *Polyphénols :* spécifiques, les phlorotanins, en référence à leur composé, le phloroglucinol. Anticancer.
- *Iode :* l'amie de votre thyroïde.
- *Vitamine K :* bonne pour les os, le cerveau… sous forme de tartare d'algue (avec de l'huile, donc), vous l'absorberez au mieux
- *Sélénium :* précieux protecteur cardiaque et anticancer.
- *Fucoxanthine* (caroténoïde présent dans le wakamé) : encore un composé naturellement anticancer.
- *Vitamine B12 :* la chlorella et le nori font partie des très rares aliments végétaux à apporter une B12 correctement assimilée.
- *Calories :* environ 45/100 g frais (cru), environ 20/10 g séchés.

11 raisons d’en manger plus souvent

1. Les algues sont extraordinairement concentrées en substances santé. Toutes les variétés en apportent des taux records et toutes facilitent le transit intestinal (effet laxatif), le contrôle du poids, de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et du cholestérol. Toutes, enfin, renferment plus de minéraux que n’importe quel autre aliment. Jusqu’à 8 000 fois plus d’iode que les crustacés, et 10 fois plus de calcium que le lait !
2. Ces drôles de dames se targuent aussi de nous livrer de l’acide alginique, étonnant « nettoyeur » qui s’empare des métaux toxiques croisés dans notre organisme et les élimine.
3. Leurs propriétés anticancer, notamment du sein, les font entrer dans le sérail des aliments triés sur le volet, utiles pour prévenir cette maladie, si répandue et meurtrière en Occident. Est-ce une des raisons pour lesquelles ce cancer sévit si peu à Okinawa ? En Occident, on les connaît mal, contrairement aux Japonais, pour qui les algues sont aussi banales que des haricots verts chez nous. Pourtant, outre leur intérêt nutritionnel bien à elles, leurs bienfaits santé sont étudiés à la loupe. Les chercheurs ont déjà mis en évidence leurs propriétés coupe-faim, drainantes, nourrissantes, anti-âge, exhausteurs de goût ainsi que leur richesse en minéraux ; ils se penchent désormais très activement sur leur potentiel anticancer. Un programme européen de recherches leur est consacré afin d’évaluer plus précisément leurs capacités préventives contre certains cancers, mais des experts n’hésitent pas à affirmer, d’ores et déjà, que la protection naturelle dont semblent bénéficier les Japonais serait en partie due à ces végétaux marins, spécialement grâce à leurs capacités équilibrantes pour les hormones.

4. Elles renferment de la lutéine et de la zéaxanthine, deux substances précieuses pour ralentir le vieillissement de l'œil et prévenir les maladies dégénératives oculaires.
5. Elles pourraient aider à contrôler le taux de cholestérol, d'une part en raison de leur très forte teneur en fibres, d'autre part parce qu'elles renferment des phytostérols, molécules végétales anticholestérol no 1 à ce jour. Pour fort peu de calories, contrairement aux autres aliments courants riches en phytostérols… bel avantage de la mer sur la terre !

Aliment	Teneur en phytostérols
Huile de maïs (non raffinée)	De 8,09 à 15,57 g/kg
Huile de colza (non raffinée)	De 5,13 à 9,79 g/kg
Huile de tournesol (non raffinée)	De 3,74 à 7,25 g/kg
Huile d'olive vierge extra	De 1,44 à 1,5 g/kg
Amande	1,43 g/kg
Algues (ex : wakamé séché)	1 g/kg
Chou de Bruxelles	430 mg/kg
Chou-fleur	400 mg/kg
Brocoli	390 mg/kg
Pomme	130 mg/kg

6. Il y a autant de différences entre une feuille d'épinard et une tomate qu'entre deux variétés d'algues. On parle beaucoup de wakamé, l'une des algues parmi les plus étudiées, et de mékabu (du « jeune » wakamé), ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de composés protecteurs dans les autres, loin de là. N'hésitons pas à copier les plus grands consommateurs d'algues du monde : les Asiatiques en général, Japonais en particulier. Les algues représentent 10 % de leurs apports nutritifs journaliers !

7. Le **kombu**, l'une des plus riches en iode.
8. Le **nori** emballe les makis. Il est très riche en protéines et en vitamine B12, rarissime dans le monde végétal, donc très recherchée par les végétariens et les personnes qui souhaitent manger moins de protéines animales.
9. Le **hijiki**, **l'aasa** et le **mozuku** (surnommé respectueusement « les cheveux d'ange ») prennent place dans les soupes, tempuras et autres salades (lire notre mise en garde « hijiki » plus bas).
10. Le **wakamé** renferme des composants antihypertenseurs ainsi que de la fucoxanthine, un caroténoïde probablement anticancer (côlon). Il aide à contrôler le poids. C'est la seule algue de culture, cultivée en Bretagne ; toutes les autres étant des algues sauvages.
11. Le **fucus** aide à régulariser l'équilibre hormonal féminin, et s'oppose au développement des cancers hormonodépendants (sein, ovaire, utérus). Il récolte la palme d'or de la teneur en iode. Or, l'iode est le « carburant » de la glande thyroïde ; en manquer prédispose aux seins douloureux et aux nodules chez la femme, favorise le surpoids, le diabète, les retards intellectuels, le goitre et de graves troubles du métabolisme.

MINI MAIS COSTAUDES !

Les micro-algues (chlorella, spiruline, odontella) se prennent sous forme de compléments alimentaires : elles sont richissimes en minéraux, protéines, chlorophylle, pigments protecteurs (phycocyanine), silicium, bons acides gras – dont oméga 3, etc.

Mais attention...

- Consommées en excès, les algues peuvent apporter carrément un surdosage en minéraux. Mais avant d'atteindre ce stade, il va

couler pas mal d'eau dans les grottes sous-marines… Gardez simplement en tête qu'on utilise les algues avec parcimonie, comme des condiments plutôt que comme des légumes d'accompagnement.

C'EST QUOI UN CONDIMENT ?

C'est une préparation aromatique destinée à relever les plats, et à faciliter la digestion (surtout des plats gras) car le condiment booste les sécrétions digestives. Contrairement aux épices ou aux herbes aromatiques, qui pourraient techniquement être des condiments, le « vrai » condiment est un mélange de plusieurs ingrédients. Au passage, cette préparation, généralement en bocal, assure la conservation des dits ingrédients. Parmi les condiments il y a par exemple le tartare d'algues, les câpres et autres petits légumes dans du vinaigre (= oignons, cornichons, pickles), le raifort, la moutarde, certaines sauces comme le ketchup ou le nuoc-mâm, les achards... On peut préparer à peu près tous les condiments que l'on veut à la maison, du moment que l'on utilise des bocaux stérilisés (eau bouillante) et du vinaigre titré au minium à 7°. Ça pique un peu, mais c'est bon pour ce que vous avez ! Sauf si votre estomac a tendance à « brûler », dans ce cas, allez-y doucement quand même…

- Les algues sont incompatibles avec la prise de médicaments anticoagulants, car elles renferment de grandes quantités de vitamine K, précisément la vitamine qui aide le sang à coaguler.
- Elles peuvent provoquer des effets laxatifs un peu trop prononcés lorsque le corps n'y est pas habitué. Allez-y par paliers.
- Malheureusement, la consommation d'hijiki, une algue remarquablement douce, au goût de noisette, idéale avec le

poulet, est déconseillée en raison de sa possible teneur en arsenic. Les chercheurs estiment qu'elle peut en renfermer 15 à 100 fois plus que les autres algues, et qu'en manger même une faible quantité expose à des doses excessives, c'est-à-dire dépassant la Dose Journalière Admissible. Il s'agit malheureusement de la forme nocive d'arsenic, c'est-à-dire inorganique (combinée avec de l'oxygène et du chlore ou du soufre), responsable de troubles digestifs, nerveux et même organiques (atteinte des cellules). Dans le doute, à éviter, donc.

- L'agar-agar est l'algue « coupe-faim » par excellence. Son drôle de nom vient du malais qui désigne une « gelée obtenue à partir d'algue rouge ». C'est exactement ça ! Un gélifiant alimentaire extrait d'une petite algue. Il se présente sous forme de poudre blanche, incolore, inodore et sans saveur, conditionnée en sachets individuels de 1 ou 2 g, ou en pot de plusieurs dizaines voire centaines de grammes par votre pharmacien (utilisation intensive !). Pour mincir, les Japonaises se ruent dessus à chaque printemps, et confectionnent leur boisson « magique » (voir encadré ci-après) coupe-faim toute simple. Mais l'agar-agar est surtout amusant à utiliser en gélifiant, tellement simple et joli avec des cubes de fruits, de légumes, ou même du jus de fruit pour un aspic prêt en 2 minutes top chrono. D'autant qu'il n'y a pas plus simple : on fait bouillir par exemple du jus de pomme avec un peu d'agar-agar pendant 2 minutes, on verse dans des ramequins ou un petit saladier, on place au frais pour que ça « prenne » : 2 heures plus tard, on obtient une magnifique gelée cristalline, délicieuse et 100 % végétale, contrairement à la gélatine alimentaire classique. Inratable.

Boisson magique à l'agar-agar

Faites bouillir de l'eau. Préparez une tasse de votre boisson habituelle (thé, citron, café, infusion, bouillon, soupe…).
Versez 1 g d'agar-agar dans la tasse de liquide bouillant.
Mélangez bien et consommez avant que la température de votre boisson redescende à 40 °C (gélification).
Buvez une tasse de boisson magique une fois par jour, 10 à 20 minutes avant votre repas principal. Ne vous inquiétez pas : après un aspect temporairement un peu bizarre (poudre blanche et odeur un peu piquante), votre boisson redeviendra totalement liquide, sa saveur et sa couleur ne seront absolument pas modifiées. Pourquoi magique ? Elle aide à contrôler la faim, à moins manger dans la journée, et donc à perdre quelques kilos facilement. Mais n'en attendez pas non plus de miracle : s'il faut « réformer » votre alimentation ou vous mettre à l'activité physique, l'agar-agar ne remplacera pas tout cela !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Pour la conservation, tout dépend s'il s'agit d'algues fraîches ou sèches, entières ou en paillettes, etc. Pour les feuilles entières séchées, comme le nori, comptez environ 1 an. Pour les fraîches, correctement salées, comptez plusieurs mois au réfrigérateur.
- Pour débuter, un petit peu de dulse crue dans une salade de crudités (avec de la salade verte), un peu de laitue de mer dans une papillote avec du poisson, du wakamé dans un potage. Préférez les algues fraîches à celles déshydratées ou surgelées, surtout si vous souhaitez les manger crues.

- Nous sommes omnivores : non seulement nous pouvons manger de tout, mais encore nous devons manger de tout ! Cela dit, il est hors de question de ramasser ces sylphides des mers au fil de vos randonnées subaquatiques pour « goûter ». Cantonnez-vous à celles que l'on trouve en boutique diététique, au rayon « produits marins » des supermarchés ou encore dans les boutiques spécialisées, en Bretagne par exemple.
- Commencez par vous familiariser avec le sel aux algues. On en trouve dans toutes les grandes surfaces. Et du tartare aux algues, là aussi disponible à peu près partout. Stade supérieur : procurez-vous des algues « nature » en boutique diététique ou à la poissonnerie, et laissez-les vous séduire dans des préparations toutes simples. À employer avec parcimonie, comme une épice.
- Ajoutez-les par petites touches : un peu sur la salade, un peu sur les crudités, un peu sur la pizza ou les pâtes aux fruits de mer…

	Nori	Wakamé	Dulse	Kombu
Goût	Champignon, thé fumé.	Huître.	Noisette, iodée.	Iodé/sucré.
Texture et couleur	Souple, noire.	Brune (mais devient verte à la cuisson).	Croquante (crue) fondante (cuite), rouge.	Croquante, charnue, brune.
Utilisation	« Enveloppe » tous les makis du monde.	Parfume à peu près tous les plats, des soupes aux quiches en passant par les salades et le poisson.	Parfaites avec de la salade, des crudités et… du fromage de chèvre.	Aromatise un bouillon pour une soupe ou des légumes frais.
Notre avis	Ultra-riche en protéines bien assimilées. Superbe émincée ou râpée sur une omelette, une pomme de terre chaude, du pain grillé.	Il renferme 10 à 20 fois plus de calcium que le lait.	Toute douce.	Dans l'eau de cuisson des légumes secs et céréales complètes, pour les attendrir et faciliter leur digestion.

Les aliments allégés

On est tous d'accord : manger « léger », c'est mieux que manger « lourd ». Mais curieusement, les aliments dits « allégés » n'entrent pas forcément dans la première catégorie. En outre, les Américains, grands dévoreurs de produits « light », sont bien placés pour montrer qu'en matière de perte de poids, ils sont totalement inutiles. Et chez nous, leurs ventes progressent aussi vite que le nombre des personnes en surpoids…

Réfléchissez à deux fois avant de succomber à la déferlante des produits « light », qui allègent surtout le compte en banque.

Résumons l'enjeu : faut-il manger des produits allégés ? Réponse : aucune importance. Ils ne vous feront ni grossir, ni maigrir. D'un point de vue nutritionnel, les light renferment souvent davantage d'additifs. Maintenant si vous aimez mieux une crème allégée parce que vous la trouvez moins écœurante, pourquoi pas. Sinon, oubliez. Laissez-vous guider par votre palais et vos sensations.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Le lait demi-écrémé (c'est historiquement le premier allégé proposé sur le marché).
- ☺ Le jambon dégraissé, donc maigre.

- ☺ La compote allégée en sucre (parce que nettement meilleure, on sent le goût des fruits, incroyable).

On ne prendrait pas

- ☹ Les produits qui affichent crânement « avec seulement XX % de matière grasse », un piège ultra-fréquent. Or, les produits équivalents classiques sont bien souvent moins gras et/ou moins caloriques ! On pense particulièrement à certaines soupes (sous la même marque, une gamme classique, une gamme « légère », la première moins grasse que la seconde !) ainsi qu'à des céréales pour petit déjeuner clairement estampillées « minceur » alors que franchement…
- ☹ Le chocolat allégé, un piège bien connu des nutritionnistes, certes allégé en sucre mais… enrichi en gras. Génial.
- ☹ Les produits laitiers à 0 % : lait, yaourt ou fromage, au délicat goût de plâtre.
- ☹ Les biscuits diététiques allégés, trop souvent plus caloriques, moins bons et plus chers que les équivalents classiques.
- ☹ Les chips ou les rillettes allégées. Sans commentaire.
- ☹ Les glaces allégées, dans lesquelles le gras a été remplacé par une noria d'additifs : ceux qui véhiculent le goût, ceux qui évitent que la glace ne fonde trop vite, ceux pour qu'elle se « tienne », du faux sucre (parfois indigeste)… Miam-miam !
- ☹ Les desserts en général, notamment la mousse au chocolat, désespérément fade alors qu'elle ne fait « économiser » que quelques malheureuses calories. Le sacrifice n'en vaut vraiment pas la chandelle.
- ☹ La plupart des produits allégés en sucre à destination des diabétiques : le sucre y est remplacé par des édulcorants de type polyols, sérieusement indigestes (voir « Intolérance aux Fodmaps »).

- Les confiseries dites « sans sucre », certes moins caloriques (mais seulement un peu moins), et bourrées à craquer d'édulcorants indigestes de la famille des polyols (sorbitol…). Ces produits sont plus que déconseillés en cas de troubles digestifs.
- L'eau à 0 % (si, si, ça aussi, ça existe ! Il fallait oser !).

Les aliments complets

Un aliment complet, c'est un aliment qui n'est pas incomplet. Jusque-là, tout le monde suit ? Donc, s'il vous paraît logique d'enfiler un pull complet (avec les manches et le col terminé) et de conduire une voiture complète (avec un volant, des rétroviseurs et un pare-brise), il devrait vous paraître tout aussi logique de consommer des aliments complets (avec des fibres, des vitamines, des minéraux et autres précieux composants pour la santé).

Or, c'est exactement l'inverse qui se passe : nous mangeons à 90 % des aliments dits « raffinés » (un bien joli mot pour dire « incomplets » ! Imaginez : « Madame, voici vos chaussures, c'est un modèle très raffiné : sans lacets, ni semelle… »). Étrange, non ?

D'autant que si l'on fait le bilan, les aliments complets sont moins caloriques, plus riches en vitamines, minéraux et fibres et enfin bons pour la silhouette, la santé, le moral. Contrairement aux produits raffinés qui, eux, carencent l'organisme en éléments très précieux, font grossir et participent au développement du diabète, de certains cancers, des maladies cardiaques.

Tous les aliments ne peuvent pas être « raffinés », c'est-à-dire dépouillés de leur enveloppe extérieure et « décapés » de tout ce qui pourrait dépasser d'intéressant d'un point de vue nutritionnel. Par exemple, on ne trouve pas de viande ou d'œufs raffinés. Les « seuls » aliments raffinés sont les céréales, le sucre, le sel et les huiles. C'est-à-

dire finalement nos aliments les plus courants si l'on songe à tous les produits qui en renferment :

- Farine et tous produits dérivés : pain, pâtes, biscuits, crêpes…
- Tous les aliments sucrés (bonbons, confiture, desserts, jus, sirops, sodas).
- Tous les produits élaborés renfermant du sel (autrement dit, tous les aliments ou presque !).
- Tous les aliments renfermant de l'huile végétale (même remarque qu'avec le sel).

Un mini-bémol cependant : les aliments complets (céréales principalement) sont plus indigestes et renferment plus de composés antinutritionnels que les raffinés, ils méritent ainsi une meilleure connaissance pour être consommés au mieux.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Des pâtes complètes.
- ☺ Du pain complet – plus la mie est foncée, mieux c'est.
- ☺ Du riz brun.
- ☺ Du sucre complet, du miel ou du sirop d'érable.
- ☺ Des huiles végétales non raffinées, première pression à froid. Bio et AOC bienvenues. Les huiles de fruits (noix, noisette, olive…) sont majoritairement extraites à froid, sinon elles seraient rances, d'où leur tarif plus élevé mais d'où aussi leur intérêt nutritionnel.
- ☺ Du sel gris ou de la fleur de sel.

On ne prendrait pas

- ☹ De la farine blanche – surtout « spéciale pâtisserie », la plus raffinée de toutes.

- Des pâtes blanches.
- Du pain blanc (baguette, de mie, de campagne…).
- Des céréales classiques du petit déjeuner.
- Du riz blanc, surtout à cuisson rapide. Sauf du riz basmati.
- Du sucre blanc.
- Des huiles végétales sans aucune précision. Attention : la plupart des huiles de graine (soja, colza, maïs) sont raffinées, vous pouvez éventuellement en trouver en non raffiné au rayon diététique de certaines grandes surfaces. Bon courage…

Les aliments enrichis

Depuis qu'un assureur a annoncé, il y a quelques années, qu'il remboursait jusqu'à 40 euros par an à ses adhérents, sous forme de réduction de cotisation, s'ils achetaient des produits d'une « gamme anticholestérol » (huile, margarine, yaourts), le débat fait rage dans notre pays. La question que pose le camp indigné, c'est « même si ce produit fait baisser le cholestérol, sachant qu'en faisant du sport et en mangeant beaucoup de fruits et de légumes on arrive exactement au même résultat, pourquoi ne pas rembourser aussi aux adhérents les cagettes de tomates et l'abonnement au club de gym ? ». Pas de réponse (claire) de l'autre camp.

Au-delà de l'aspect polémique de la chose, les « aliments enrichis » nous permettent de poursuivre notre étonnante plongée dans le monde de l'absurde. Après avoir raffiné (donc appauvri) des tas d'aliments (voir « Les aliments complets »), l'homme dans son intelligence suprême a eu l'idée géniale d'en… enrichir d'autres. Avec en ligne de mire un intérêt financier, qui se mesure aisément en monnaie sonnante et trébuchante.

Donc disions-nous, après avoir mis à la poubelle les précieuses fibres (anticholestérol), décimé les bons acides gras (dont les oméga 3), passé à la trappe les vitamines et minéraux bons pour le système nerveux ou le cœur (magnésium, calcium, potassium…), les industriels proposent des margarines enrichies en stanols ou en

phytostérols, du jambon, du pain ou des œufs enrichis en oméga 3, des jus de fruits et céréales enrichis en minéraux… Tout cela est-il vraiment raisonnable et fondé ? Pas vraiment, même si c'est à voir au cas par cas.

Autre problème : lorsque l'enrichissement des produits se fait avant leur stérilisation, la chaleur, ou tout autre procédé de stérilisation, attaque sérieusement les vitamines B et C, les acides gras – notamment les fragiles oméga 3 désormais ajoutés aux laits infantiles par exemple. En outre, quand on enrichit un produit avec à la fois de la vitamine C et du fer, il se forme des substances de dégradations délétères car le fer oxyde tout. Retour à la case départ et même « dans le rouge » puisqu'il vaut mieux finalement un produit sans vitamine C qu'avec de la vitamine C dégradée. De quoi attraper la migraine, mais surtout bien comprendre que lorsque les équipes de marketing jouent aux apprentis sorciers avec les nutriments, sous prétexte que les oméga 3 sont à la mode et que la vitamine C ne peut pas faire de mal, on peut aboutir à des cocktails potentiellement nocifs.

Pure invention marketing ou réel avantage ?

On pourrait écrire un livre entier en reprenant produit par produit les avantages et les inconvénients de chacun, mais gagnons du temps. Ces aliments, pures inventions marketing, ont beau présenter des « études scientifiques » et des blouses blanches à l'écran, la vérité est qu'ils ne feront jamais mieux qu'une alimentation basique, c'est-à-dire avec des aliments normaux (mais complets ! pas appauvris), des fruits et légumes en grande quantité et une hygiène de vie correcte.

De plus, les aliments enrichis ne sont pas pédagogiques : on pense pouvoir manger n'importe quoi du moment qu'on boit son jus de fruits « amélioré » (jus qui, en cours d'élaboration, a perdu toutes les fibres du fruit), ce qui est un évident mauvais calcul. Sans compter que pour garder ce simple exemple des jus de fruits enrichis, disons en calcium, une belle étude très énervante pour les fabricants montre que ledit calcium reste en grande partie sur la paroi de la bouteille ! Même l'innocente vitamine C ajoutée aux céréales et aux laits serait loin d'être parfaite car absolument pas dans son élément naturel (qui est normalement le fruit) ; résultat : elle provoquerait l'apparition de substances tout à fait indésirables, nommées glycotoxines, particulièrement déconseillées aux diabétiques.

Bref, l'habit ne fait pas la vitamine. Si vous avez besoin de calcium, allez le chercher où il est : dans les eaux minérales calciques, les légumes verts et les produits laitiers. Si vous devez faire baisser votre taux de cholestérol, suivez les grandes lignes des Régimes Crétois ou Portfolio. Si vous êtes diabétique, évitez les confitures allégées en sucres mais… enrichies en polyols, des « faux sucres » ultra-indigestes… et suivez plutôt le Régime IG (index glycémique). Vous y gagnerez sur tous les plans : santé, bon sens et portefeuille.

À votre place…

On choisirait

- Euh…

On ne prendrait pas

- Eh bien, en fait on laisserait tout bien sagement dans le magasin. Voilà !

Les aliments brûle-graisses :

LE TOP 30 !

AMANDE ET NOIX

AUBERGINE

BLANC DE POULET

BŒUF (RUMSTECK, FAUX-FILET, VIANDE DES GRISONS)

CABILLAUD

CACAO

CAFÉ

CANNELLE

CAROTTE

CÉLERI

CHOUX

CITRON

COURGETTE

DINDE

ENDIVE

ÉPINARD

FRAMBOISE

FROMAGE FRAIS/FROMAGE BLANC 0 %

HARICOT SEC

HARICOT VERT

JAMBON BLANC

ŒUF

PAMPLEMOUSSE

PIMENT (ROUGE, EN POUDRE)

POIVRON

RADIS

SAUMON, MAQUEREAU, SARDINE

SON D'AVOINE OU DE BLÉ

THÉ

VINAIGRE

Les aliments lacto-fermentés

Probiotiques, super-digestes

☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Bactéries lactiques :* des bactéries amies de notre flore intestinale, donc de notre santé en général.
- *Minéraux, vitamines :* un taux supérieur voire nettement supérieur à celui de l'aliment non fermenté.
- *Fibres :* bien plus douces une fois lacto-fermentées. Le chou est indigeste, pas la choucroute !

10 raisons d'en manger plus souvent

1. Un aliment lacto-fermenté est un aliment dont les sucres naturels ont été « prédigérés » et transformés en acide lactique par des bactéries. Ce peut être du lait (= yaourt), des légumes (= choucroute), du pain (= levain)… Par ailleurs, ses protéines sont « digérées » pour donner des acides aminés, ses graisses, des acides gras, ses fibres sont adoucies : à chaque fois, une étape digestive précieuse. C'est donc, d'entrée, un aliment plus digeste car une partie du travail digestif a déjà été accompli.
2. La fermentation agit comme un agent détox pour l'aliment : elle le débarrasse d'une partie de ses nitrates et nitrites.
3. Comme une partie du sucre est transformée, c'est un excellent aliment pour les diabétiques.

4. L'acide lactique est un super-agent « conservateur » puisqu'il empêche la prolifération de bactéries « ennemies ». Ce qu'il fait dans un bocal, il le fait aussi dans notre corps : les aliments lacto-fermentés possèdent des vertus antiseptiques et même antibiotiques (toutes proportions gardées, évidemment).
5. La fermentation lactique permet aux personnes ayant un côlon sensible de consommer en toute quiétude des crudités. D'une manière générale, comme elle rend l'ensemble du repas plus digeste, elle est recommandée à tous.
6. C'est une méthode de conservation ancestrale et naturelle de nombreux aliments. Elle permet non seulement de conserver leurs apports nutritionnels originels (vitamines, minéraux) mais, mieux, en renforce l'assimilation, la biodisponibilité. Et, toujours plus fort, transforme l'aliment en question par un aliment « vivant » : ce binôme aliment/bactéries lactiques responsable de la fermentation (= enzymation) est un bon moyen pour prendre soin de sa flore intestinale. Et de sa santé en général !
7. Comme pour les graines germées (qui présentent un profil nutritionnel meilleur que les graines tout court), les aliments lacto-fermentés sont plus riches en vitamines B et C que l'aliment « de base ». C'est exactement le cas de la choucroute par rapport au chou, par exemple.
8. Les bactéries lactiques soutiennent notre immunité et pourraient nous aider à mieux réagir, tant aux allergènes (= moins d'allergies grâce à elles) qu'aux traitements contre certaines maladies (= meilleure assimilation).
9. Si vous avez tendance aux troubles intestinaux (diarrhées, constipation, flatulences…), consommez régulièrement des aliments lacto-fermentés, sous forme solide ou liquide (jus…).

10. Il est recommandé de consommer un petit peu d'aliments lacto-fermentés à chaque repas, pour un meilleur équilibre alimentaire et un apport nutritif de sécurité en probiotiques. Ce n'est pas bien compliqué : quelques pickles ici, une cuillère à soupe ou deux de choucroute crue en entrée, un verre de kéfir… Pour préparer un kéfir de fruit maison, allez jeter un œil à cette recette tout en images : www.danielefesty.com/2010/07/kefir-figue.html

Mais attention...

- Nombre d'aliments lacto-fermentés sont malheureusement très salés, notamment la plupart des sauces asiatiques. En effet, pour que les bactéries lactiques puissent « travailler », une concentration élevée de sel est indispensable afin d'empêcher d'autres types de fermentation. C'est le principe de la saumure, qui permet de conserver presque tous les végétaux sans pour autant les cuire.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Si vous faites vos légumes fermentés vous-même, par exemple des bocaux de pickles (www.danielefesty.com/2011/02/mes-petits-pickles-maison-plein-de-probiotiques-.html), renseignez-vous bien avant de vous lancer. C'est tout un art, il faut apprendre à jongler avec l'eau, l'air, le sel… pour éviter toute fermentation malvenue (on ne veut que la fermentation lactique, rappelez-vous !). Pour la recette des cornichons maison, rendez-vous sur le site biendansmacuisine.com et tapez *Cornichons* dans le moteur de recherche.
- Pensez systématiquement au chou, qui vous aidera à limiter l'ajout de sel. En effet, comme il fermente très vite, votre préparation

n’aura pas le temps d’accueillir d’intrus, elle sera déjà prête et… consommée, parions-le !

- On trouve en boutique diététique des jus de légumes lacto-fermentés (betterave, chou rouge…). Ils sont délicieux, essayez-les !
- Testez aussi l’ail fermenté : son aspect noir paraît étrange, mais il est moins fort en goût et en odeur, et sur un plan prévention santé, il est au moins aussi efficace sinon nettement plus. (Voir « L’ail ».)

L'amande

Anticholestérol, antigrignotage

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Bons gras :* acides gras insaturés fortement « anticholestérol », protecteurs pour le cœur.
- *Phytostérols :* les molécules végétales naturelles les plus anticholestérol connues à ce jour.
- *Fibres :* un record. Encore un atout anticholestérol.
- *Protéines végétales :* et un autre !
- *Magnésium :* antistress, antifringales, régulateur du métabolisme.
- *Vitamine E :* hyperantioxydante, l'un des nutriments protecteurs n° 1.
- *Potassium :* exceptionnellement riche.
- *Antioxydants :* quercétine, kaempférol
- *Zinc :* même remarque que pour le fer.
- *Fer :* un taux intéressant à condition de consommer en même temps de la viande ou des végétaux riches en vitamine C.
- *Calories :* 576/100 g.

13 raisons d'en manger plus souvent

1. L'amande concentre un nombre étonnant de nutriments anticholestérol. Au point que les chercheurs l'ont surnommée « le mini-Portfolio »[1] à elle seule.

2. Elle figure parmi les aliments les plus denses, c'est-à-dire ceux apportant le plus de fibres, minéraux, bons gras et autres nutriments protecteurs, utiles à l'organisme. L'inverse des « calories vides » honnies des nutritionnistes. De tous les membres de la grande et belle famille des noix, c'est même la championne de la calorie pleine, c'est-à-dire celle qui apporte le plus de composés protecteurs par calorie.
3. Contrairement aux idées reçues, même consommée au quotidien, elle ne fait pas grossir : elle aide à rassasier, grâce à elle, on consomme moins de calories sur la journée et l'ensemble de l'alimentation est amélioré.
4. C'est une source de calcium et de vitamine E. Elle contient 21 % de protéines, pas mal ! Et ces dernières calent fortement. Adieu grignotages et repas pantagruéliques.
5. Ses fibres empêchent l'ingestion d'une partie des acides gras de l'amande, ce qui, du coup, abaisse l'absorption calorique réelle de ce vénérable aliment.
6. Ses « bons gras » sont plus faciles à mobiliser et à brûler par le corps que les « mauvais ».
7. L'amande diminue l'impact glycémique d'un repas. Autrement dit, grignoter quelques amandes avec une salade, par exemple, aide à manger plutôt moins d'une manière générale.
8. L'amande est l'un des fruits oléagineux (c'est-à-dire dont on peut tirer une huile – à ne pas confondre avec les fruits secs type raisin) le plus intéressant. C'est aussi l'un des aliments les plus riches en vitamine E antioxydante.
9. Ses graisses sont comparables à celles de l'huile d'olive. Elles font baisser le taux de « mauvais » cholestérol et maintiennent le taux de « bon ».

10. Ses phytostérols empêchent l'absorption de cholestérol alimentaire, c'est pourquoi elle est recommandée aux individus ayant trop de cholestérol et qualifiés « d'hyper-absorbeurs ».
11. Elle contient beaucoup de protéines, qui doivent être associées à des céréales pour être correctement assimilées (pâtes, riz, gâteau…).
12. L'amande renferme des flavonoïdes appelés quercétine, kaempférol. Ces substances de couleur jaune pâle à la saveur amère protégeraient de certains cancers, notamment de ceux du poumon et de la prostate.
13. L'huile d'amande est très peu utilisée en nutrition. En revanche, elle est irremplaçable en application externe, pour l'élasticité de la peau.

Mais attention...

- Comme elle est très calorique, il faut en manger peu.
- Évitez les amandes blanchies (sans peau) car la plupart des fibres et des oligo-éléments sont contenus dans l'enveloppe. Vous perdriez notamment le cuivre et le manganèse.
- Au quotidien, abstenez-vous des amandes salées/grillées, hypersalées alors qu'elles contiennent naturellement peu de sodium.
- Extrêmement riche en acides gras fragiles, l'amande rancit relativement facilement et devient alors nocive. Ne conservez pas des sachets d'amandes pendant des mois, rangez-les au réfrigérateur, dans un bocal.
- Comme tous les oléagineux (voir notamment « Noix »), l'amande renferme de l'acide phytique, un composé antinutritionnel qui empêche notre corps d'absorber calcium, fer et zinc, trois minéraux précieux. Aucune importance si l'on consomme

quelques amandes, ce qui est généralement le cas ; mais en manger chaque jour pas mal, ou en mélange avec d'autres oléagineux, peut devenir gênant. Faites-les tremper, ces petites amandes, puis sécher, comme indiqué à « Noix ». Cette opération prend un peu de temps et ne réduit qu'en partie la quantité d'acide phytique, mais c'est toujours ça de pris.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les fruits dans les coquilles ne doivent pas faire de bruit lorsqu'on les secoue. Ils ne doivent pas vous sembler légers.
- Si vous en avez la possibilité, dégustez des amandes (et noisettes) fraîches. Elles sont alors plus riches en eau, donc moins caloriques.
- Les amandes se grignotent telles quelles. Préférez toujours les fruits complets plutôt que ceux déjà épluchés. Cassez la coque vous-même : non seulement ce n'est pas bien compliqué mais, en plus, vous en mangerez moins.
- L'amande amère n'est pas comestible : elle contient du cyanure qui lui confère son odeur et sa saveur. En revanche, on l'utilise pour la fabrication de la liqueur « amaretto ».
- On retrouve les caractéristiques de l'amande dans les produits dérivés (pâte d'amande), mais ils sont souvent beaucoup plus riches en sucre, donc encore plus caloriques. En revanche, la purée d'amande pure et le lait d'amande sont très recommandables (magasin ou rayon diététique).
- Pour ne pas détruire leurs acides gras lors de la cuisson, faites-les chauffer doucement pendant 2 minutes à la poêle, sans matière grasse.
- L'amande en poudre remplace facilement une partie de la farine dans vos recettes, la saveur en plus.

- Panez poisson ou escalope avec une poudre d'amande qui croustille. Elle remplace avantageusement la panure classique.

Quelques autres fruits oléagineux

Les fruits oléagineux, également appelés « fruits à écale » sont des chefs-d'œuvre. Certes, noix, noisettes, noix de cajou, pistaches, amandes, noix du Brésil et autres cacahuètes regorgent de graisse, c'est d'ailleurs là leur rôle : nous fournir de l'huile. Mais ils sont par ailleurs si extraordinaires qu'on leur pardonne tout. Bourrés de nutriments, ce sont des sources non négligeables de protéines. En revanche, en ajouter chaque jour quelques-uns dans un plat est un très bon calcul, de même qu'en grignoter au goûter.

- **Les cacahuètes :** un record en matière de protéines… et, du coup, d'allergies. Malheureusement, pas mal de graisses aussi, bien que ce ne soit pas si phénoménal que l'on prétend – moins que dans les noisettes, les amandes et les pistaches. À condition, évidemment, de ne pas opter pour les cacahuètes « travaillées » (grillées/salées, etc.). À savoir : ce ne sont pas exactement des oléagineux (mais nous les consommons comme tels), ce sont des légumineuses.
- **Les noix**.
- **Les noisettes :** encore une source intéressante de protéines (14 %). Et le profil nutritionnel de son huile est similaire à celui de l'huile d'olive. Un taux record de vitamine E en prime. Au total, une bonne note nutritionnelle.
- **Les pistaches :** avec elles, on « grimpe » à 17 % de protéines et, surprise, elles renferment aussi du fer, ce qui est peu courant pour un végétal. Méfiance : mieux vaut éviter les pistaches grillées et salées, bien moins recommandables, même s'il n'est pas si facile que ça d'en trouver « au naturel » décortiquées. Rabattez-vous sur

des « normales », à dépiauter vous-même : c'est rigolo, on en mange moins machinalement que lorsqu'il n'y a qu'à plonger la main dans le ramequin.

1. Voir Le Régime Portfolio.

L'ananas

Facilite la digestion et anti-inflammatoire

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* plus on se rapproche de l'axe, moins elles sont digestes.
- *Manganèse :* un minéral précieux pour l'os.
- *Potassium :* riche en potassium et pauvre en sodium, comme la plupart des fruits.
- *Vitamine C :* intéressante, surtout dans l'ananas frais. La variété Gold, encore peu répandue, en renferme quatre fois plus.
- *Vitamine B9 :* plutôt rare dans les fruits, on la trouve surtout dans les légumes verts.
- *Bromélaïne, desmolase, invertase, pectase, péroxydase :* un festival d'enzymes digestives.
- *Calories :* 52/100 g.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. L'ananas est riche en acides organiques qui aident à garder un bon équilibre acido-basique. Leur saveur un peu prononcée dans certains autres fruits se trouve atténuée ici par la haute teneur en sucres de l'ananas.
2. Son manganèse, dont il est fort pourvu, est utilisé par le corps pour fabriquer du collagène, le « ciment » de la peau, des

cartilages et du squelette. Voilà un élément crucial à prendre en compte, notamment par les femmes ménopausées, pour protéger leurs os.

3. La bromélaïne permet de commencer à digérer immédiatement les protéines du repas, c'est pourquoi une tranche d'ananas en dessert est réputée favoriser la digestion. D'autre part, en dissolvant les agglomérations d'aliments qui stagnent dans l'estomac (les « bézoards »), elle aide à soulager certaines indigestions et douleurs digestives. Un point particulièrement important pour les seniors, qui manquent souvent d'enzymes digestives.
4. La bromélaïne, toujours elle, limite la formation de caillots sanguins, protégeant ainsi le système cardio-vasculaire.
5. L'ananas ne renferme pas que de la bromélaïne, bien que cette dernière soit l'enzyme « leader ». Ce fruit magistral apporte aussi des pectases, des desmolases, des invertases, des péroxydases… que d'enzymes ! Quant à la bromélaïne, elle est si puissante (elle prédigère les protéines, donc la viande), qu'elle attaque littéralement la peau des ouvriers travaillant dans les conserveries d'ananas. Ils travaillent avec des gants pour se protéger. Mais cette agressivité est aussi une force : correctement dosée et employée, elle favorise la cicatrisation des blessures importantes des patients soignés en dermatologie, en nettoyant et éliminant les « scories ».
6. Deux substances appelées acide coumarique et acide chlorogénique empêchent la formation dans l'estomac de nitrosamines, probablement cancérigènes.
7. Des médicaments anti-inflammatoires sont fabriqués à partir d'extraits d'ananas, mais il faudrait consommer beaucoup de fruits pour parvenir au même résultat ! Cependant, l'ananas contribue à réduire l'inflammation et à accélérer la cicatrisation des tissus.

Mais attention...

- Acide, il est déconseillé aux estomacs fragiles.
- Cuit, pasteurisé (en boîte) ou en jus embouteillé, il ne contient plus de bromélaïne. Préférez le fruit ou le jus frais.
- Il fait tourner les produits laitiers : yaourts, crème fraîche, crème pâtissière…
- La chaleur lui fait perdre ses propriétés. Ananas rôti au four ou au barbecue : suprêmement bon mais moins intéressant sur un plan nutritionnel.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- La qualité des ananas-avion est sans comparaison avec celle des ananas-bateau : les premiers sont bien meilleurs car cueillis à maturité. D'un autre côté, leur « empreinte carbone » est catastrophique, comme tous les fruits exotiques qui arrivent par avion. Comment trancher ? La vie est faite d'arbitrages…
- Pour savoir s'il est mûr, deux détails. La couleur doit être uniforme sur toute la surface, jaune/orangé. Arrachez une des feuilles pour vérifier qu'elle se détache facilement.
- Un ananas trop mûr fermente et devient vraiment mauvais. C'est aussi ce qui arrive si vous ne consommez pas rapidement vos préparations, surtout si c'est un jus.

L'artichaut

Bon pour le foie, ami de la flore intestinale

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Antioxydants :* l'activité antioxydante de l'artichaut est exceptionnelle.
- *Fibres :* l'une d'entre elles, l'inuline, contribue à la bonne santé de la flore intestinale.
- *Calcium :* une bonne source végétale.
- *Potassium :* l'artichaut est traditionnellement utilisé comme diurétique.
- *Soufre :* notamment les dithiolthiones, anticancer.
- *Calories :* 40/100 g.

8 raisons d'en manger plus souvent

1. L'artichaut contient de nombreux minéraux, et en quantité appréciable. Notamment le calcium et le magnésium, pour un bon fonctionnement musculaire et osseux, mais aussi du fer, du cuivre et du zinc impliqués dans une foule de réactions physiologiques.
2. Il protège le foie grâce à un tanin, la cynarine. Il stimule la production de la bile et peut donc rendre service lorsqu'on se sent un peu nauséeux. Ce sont les feuilles externes qui en concentrent le plus. En fait, pour en bénéficier totalement, il faudrait faire une

décoction de ces feuilles. C'est pourquoi l'eau de cuisson possède aussi ces propriétés : pourquoi ne pas l'utiliser pour préparer les potages ?

3. Il baisse le taux de cholestérol, sans doute toujours grâce à la cynarine.
4. L'inuline qu'il contient aide à stabiliser le taux de sucre sanguin. Il est donc conseillé aux diabétiques et aux victimes de fringales.
5. L'inuline, toujours, favorise la prolifération des bonnes bactéries intestinales et lutte contre les mauvaises. Cette propriété réduirait le risque de cancer de l'intestin.
6. Sa sylimarine, un antioxydant, protégerait du cancer de la peau.
7. Indépendamment de sa haute teneur en prébiotiques, l'artichaut est un remarquable légume digestif. Sa cynarine favorise la sécrétion et l'évacuation de la bile. Par ailleurs, légèrement diurétique, il facilite l'élimination urinaire.
8. Le cœur d'artichaut est, de loin, le légume le plus riche en polyphénols, hautement antioxydants. Selon le Cirad, il en apporte 321,5 mg/100 g. Loin devant le second, le persil, qui en renferme certes 280 mg/100 g mais que l'on avale en bien moindre quantité !

Mais attention...

- Si vous allaitez, soyez attentif à la réaction de votre bébé. L'artichaut modifie la production et la saveur du lait maternel.
- Rincez-le bien avant utilisation car il « retient » les résidus de pesticides dans les replis de ses feuilles.
- Il faut le manger très vite après la cuisson, sinon certains composés toxiques peuvent apparaître.
- Il renferme une grande quantité de Fodmaps (surtout le cœur), c'est-à-dire de fibres fermentescibles aux propriétés prébiotiques.

C’est très bénéfique sauf que… de nombreuses personnes tolèrent mal ces Fodmaps, qui alors provoquent des ballonnements et des douleurs. Si vous avez mal au ventre après avoir mangé des cœurs d’artichaut (ou des topinambours, mêmes problème), ne cherchez plus : passez au Régime Fodmaps (voir « Intolérance aux Fodmaps » !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- L’artichaut se consomme très frais : plus on attend, plus il devient fibreux et amer.
- Pour juger de sa fraîcheur, cassez une feuille : si elle se brise net avec un bruit sec et que la sève perle, il est à point.
- Préparez votre artichaut exclusivement avec une lame en Inox : le fond noircirait immédiatement à tout autre contact.
- En légume d’accompagnement, c’est surtout le fond qu’on utilise. Après cuisson dans l’eau bouillante, à la vapeur (15 à 30 minutes) ou à l’autocuiseur (10 minutes), ôtez les feuilles et le foin, puis faites gratiner le cœur au four.
- Si vous utilisez des fonds en conserve, rincez-les à l’eau bouillante avant de les réchauffer pour éliminer leur âcreté.

L'asperge

Top antioxydante, anti-rétention d'eau, amie de l'estomac et de la digestion

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Antioxydants :* une teneur et une activité hors du commun, surtout dans les vertes et les violettes.
- *Glutathion :* notre antioxydant polyvalent n° 1.
- *Acide folique :* il aide à réduire l'homocystéine, impliqué dans les accidents cardiaques et les troubles cognitifs (cerveau).
- *Fibres :* dans les pointes, elles sont très tendres (pectine) ; dans la tige, elles facilitent le transit (cellulose).
- *Flavonoïde :* rutine, anti-inflammatoire.
- *Potassium :* bonne source + taux très faible en sodium = légume très diurétique.
- *Vitamine B1 :* c'est dans la pointe que se concentrent les vitamines du groupe B : B1, B3, B9. Les vertes en apportent plus que les blanches et les violettes.
- *Vitamine C :* ce sont les violettes qui en apportent le plus.
- *Vitamine K :* l'asperge est l'une des meilleures sources de cette géniale vitamine.
- *Carotènes :* les violettes en apportent le plus.

- *Protodioscine :* stéroïde bon pour la fertilité et qui augmente le taux de testostérone (aphrodisiaque !).
- *Calories :* 26/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. L'asperge blanche pousse entièrement sous la terre, elle ne voit donc jamais le soleil. Ce qui explique aussi qu'elle soit la plus pauvre en vitamines et minéraux.
2. Les brûlures d'estomac sont soulagées par la consommation régulière d'asperge. Elle est aussi utile en cas d'indigestion car elle calme les nausées.
3. En raison de sa richesse en potassium, en asparagine, en asparagose, en acide chélidonique et en coniférine, elle est très diurétique. Elle est conseillée aux personnes qui souffrent de rétention d'eau ou d'hypertension car elle facilite le travail des reins. Ainsi qu'aux femmes souffrant de syndrome prémenstruel (ça gonfle, ça gonfle !). À ce propos, un de ses composés soufrés, le méthyl-mercaptan, procure aux urines une odeur particulière, sans incidence sur la santé.
4. Elle draine, lave, nettoie et élimine l'eau en excès, celle qui stagne et provoque la rétention d'eau, l'installation de la cellulite et autres réjouissances…
5. Elle possède une foule de composés détox et dépuratifs : potassium, asparagose, asparagine…
6. Vraiment peu calorique, elle est recommandée en cas de régime car elle est riche en minéraux, antifatigue.

Mais attention...

- Elle augmente le taux d'acide urique, donc est contre-indiquée en cas de goutte.

- Les intestins fragiles ne tolèrent que les pointes d'asperge. Plus on descend vers la base, plus l'asperge est fibreuse et moins ces fibres sont appréciées.
- Ne conservez pas vos asperges cuites. Elles s'oxydent très vite et perdent leurs vitamines.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Nous avons un petit faible pour les vertes, à la fois plus jolies et plus parfumées, dont la couleur délicate apporte de la chlorophylle au milieu des pâtes, du riz, d'une poêlée de légumes. En plus, pas besoin de les éplucher, un point crucial pour une cuisine express et simplifiée. Mais les blanches sont souvent plus fines et parfaites en entrée.
- Les asperges ne gagnent rien à attendre : elles durcissent en vieillissant. Le mieux est de les consommer dès l'achat. Si c'est impossible, laissez-les en botte et entourez-les d'un torchon et direction le bac à légumes du réfrigérateur pour 2 jours grand maximum.
- Pour tester leur fraîcheur avant l'achat, cassez-en une : elle doit craquer. N'achetez pas si les asperges sont mates, ligneuses, trop tachées et, surtout, si elles ont le talon grisâtre.
- Basique : faites-les cuire 7 minutes à la vapeur ou 12 minutes à la poêle. Dégustez.
- Vous pouvez trouver des pointes en vrac. C'est une bonne idée, car elles sont en général fraîches et moins chères que les asperges entières. Pour une omelette, c'est parfait.
- Vous n'aimez que les pointes ? Eh bien, ne mangez que les pointes ! Aux USA et en Asie, on consomme bien l'asperge sous forme de jus,

alors… Rien ne vous empêche d'ailleurs d'en préparer vous-même à la centrifugeuse.

- Ne les laissez jamais dans un sac en plastique, sinon elles se dessécheront.
- Lorsque vous faites cuire vos asperges à l'eau, ne la jetez pas en fin de cuisson : elle renferme beaucoup de minéraux. Gardez-la pour préparer une soupe demain. Vous pourrez y faire cuire d'autres légumes et consommer le tout.

L'aubergine

Minceur, anticholestérol

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Antioxydants :* l'acide chlorogénique et les anthocyanes, dont le pigment principal et spécifique, la nasunine.
- *Fibres :* ce sont surtout des pectines, qui stimulent l'intestin en douceur.
- *Potassium :* il domine largement, rendant l'aubergine diurétique.
- *Tanins :* ils font brunir très rapidement sa chair et la rendent astringente.
- *Acides caféique et chlorogénique :* peut-être des propriétés anticancer.
- *Calories :* 29/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. L'aubergine est l'un des légumes les moins caloriques. C'est même un excellent choix détox et brûle-graisses. Mais cuite dans l'huile d'olive, voire frite – on trouve même des frites d'aubergines ! – cet atout ne compte plus. Évidemment.
2. De même, si elle est particulièrement digeste au naturel, à la vapeur par exemple, elle l'est forcément beaucoup moins gorgée d'huile.

3. Toujours en mode « cuisson légère », elle abaisse le taux de cholestérol en empêchant l'intestin d'absorber une partie des graisses alimentaires.
4. L'aubergine « appelle » l'huile d'olive, l'ail, le poivron et la tomate. Elle est au cœur de l'alimentation méditerranéenne et participe à la protection cardio-vasculaire.
5. La variété Black magic renferme trois fois plus d'anthocyanes que les autres.
6. Ses acides caféiques et chlorogéniques pourraient avoir des propriétés anticancer. De même que ses glycoalcaloïdes (= sucre + alcaloïdes), anti-cancer du foie. Cependant, méfiance, ces derniers – responsables du goût amer – sont également rapidement toxiques, donc inutile d'en faire une consommation excessive dans le but de se protéger.

Mais attention...

- Faites cuire l'aubergine avec sa peau, mais les intestins sensibles auront intérêt à l'enlever ensuite, ainsi que les graines si besoin.
- Nous ne trouvons pas d'aubergine bien mûre sur nos marchés, son amertume prononcée serait inadaptée à nos palais européens. Mais même ainsi, vendue avant maturité, certaines personnes la trouvent trop « typée ».
- Évitez de la choisir trop « jeune », car elle peut alors contenir de la solanine, un composé toxique que l'on retrouve dans le « vert » des pommes de terre. Ce sont les glycoalcaloïdes dont nous parlions plus haut.
- Si vous croisez une aubergine appelée « Egg Plant », passez votre chemin. D'origine hollandaise, elle est pauvre en composés bénéfiques et d'une fadeur désespérante, c'est non !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Elle doit être souple au toucher. Laissez de côté les aubergines ternes, défraîchies, molles ou au pédoncule noirâtre.
- Évitez les légumes de gros calibre, farineux et porteurs de grosses graines. Ceux de 150 à 200 g sont plus fins et bien meilleurs.
- Même si son aspect est parfait, rincez-la bien sous l'eau avant de la préparer ou de la stocker dans le bac du réfrigérateur.
- Évitez de la laisser à l'air libre, car elle perd son eau et se fripe rapidement.
- Ce légume doit passer par la cuisson pour être accepté par nos papilles et nos intestins. Elle est trop amère et trop dure pour terminer en salade, même en tout petits cubes.
- Pour concocter un caviar d'aubergine (purée d'aubergine + ail + épices), utilisez une cuillère inoxydable, sinon la chair noircit. Préférez la cuisson en papillote pour cette préparation.
- Basique : 10 minutes à la vapeur ou 20 minutes au four.
- Il faut toujours faire cuire l'aubergine avec sa peau : elle absorbe ainsi moins de matières grasses, sinon c'est une véritable éponge !
- Avant de la passer à la poêle pour la « touche finale », mieux vaut la cuire à la vapeur. D'ailleurs, la poêle n'est pas obligatoire : rien ne vous empêche de l'arroser d'un filet d'huile d'olive au sortir du cuit-vapeur. Évitez en tout cas de la faire frire directement.
- Si vous la poêlez, ôtez l'huile superflue en fin de cuisson. Il suffit de poser les rondelles d'aubergines cuites sur du papier absorbant pendant quelques minutes ou même quelques secondes.
- Aubergine + viande + béchamel… Attention ! Les moussakas toutes prêtes (surgelés, traiteur) sont ultra-grasses !

L'avocat

Anticholestérol, ami des gencives

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Bons gras :* dont des mono-insaturés, protecteurs cardiaques (comme l'huile d'olive).
- *Phytostérols :* avec ses 80 mg/100 g, c'est le végétal le plus riche en phytostérols.
- *Vitamine E :* l'un des végétaux les plus riches.
- *Caroténoïdes :* une teneur non négligeable.
- *Lutéine :* bon pour les yeux, et anticancer de la prostate (prévention)
- *Fibres :* elles favorisent la réduction du cholestérol.
- *Potassium :* il participe à l'équilibre de la tension artérielle.
- *Calories :* 200/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Relativement calorique, l'avocat est riche en graisse, mais ce sont en grande majorité des acides gras bénéfiques pour la santé, surtout cardiaque. Il possède par ailleurs d'autres substances protectrices pour le cœur telles que la vitamine E qui s'oppose à l'oxydation du cholestérol, les fibres qui piègent ce dernier, les carotènes protecteurs ou le potassium.

2. Relativisons son apport calorique : il ne l'est pas plus que les œufs et moins que le pain.
3. Malgré sa teneur élevée en graisses, il est digeste grâce à ses nombreuses enzymes.
4. Il protège les gencives de la gingivite, et la bouche en général (antiparodontite).
5. Chez les diabétiques, il peut aider à mieux contrôler le taux de sucre (glycémie) et le taux de triglycérides.
6. L'huile d'avocat est recommandée en cas d'arthrite (voir aussi « Huile d'avocat »).

Mais attention...

- Les avocats sont souvent décevants, surtout ceux proposés en grandes surfaces. Soit pas assez mûrs (cas le plus courant), soit déjà trop. Il est courant d'en ouvrir un impeccable à l'extérieur mais gris/noir ou même à moitié moisi dedans. C'est un peu la loterie…

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Si vous ne l'épluchez pas, pensez à rincer l'avocat avant de le servir coupé en deux et présenté sur une assiette.
- Comme pour l'artichaut, l'avocat doit impérativement être coupé avec une lame Inox. Sinon, oxydation immédiate.
- Il est déjà gras, inutile de le remplir de vinaigrette ou de mayonnaise… Un filet de citron un peu de sel et de poivre suffiront à faire d'un demi-fruit une entrée savoureuse.
- Puisqu'il mûrit après avoir été cueilli (on dit qu'il est « climactérique »), pensez à en choisir à différents stades de

mûrissement afin de pouvoir étaler leur consommation dans le temps.

- La couleur de la peau dépend des variétés : elle n'a aucun rapport avec le degré de maturité. Cependant, si elle est foncée à l'extrémité (pédoncule), l'avocat sera probablement trop mûr.
- L'avocat ne se cuit pas, il se consomme exclusivement cru. Par conséquent, sa teneur en vitamine C (11 mg/100 g) reste constante et bien protégée par la peau du fruit.
- Si vous l'associez à du saumon fumé, dans une salade par exemple, vous bénéficierez des acides gras protecteurs des deux aliments.
- Un avocat pas assez mûr ? Emballez-le dans du papier-alu ou sulfurisé. Enfournez dans un four classique à chaleur moyenne (th. 6) pendant environ 10 minutes. Résultat parfait garanti.

L'avoine

Antidiabète, antikilos, anticholestérol

☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* source de protéines végétales.
- *Fibres :* les plus intéressantes sont ses bêta-glucanes, anticholestérol et antikilos.
- *Vitamines B et E :* un apport de sécurité.
- *Oligoéléments :* surtout manganèse, sélénium et magnésium.
- *1,3 bêta-glucane :* anticholestérol.
- *Avenanthramides :* anti-inflammatoires.
- *Calories :* 360/100 g.

13 raisons d'en manger plus souvent

1. Particulièrement riche en fibres solubles, l'avoine fait partie des meilleurs aliments anticholestérol et « stop-faim ».
2. Elle est particulièrement pourvue en 1,3 bêta-glucanes, un étonnant composé qui ne se contente pas d'éliminer le cholestérol par les voies naturelles – ce qui est déjà fort bien – mais qui, en plus, diminue la fabrication du cholestérol par le foie.
3. Elle aide à contrôler la pression artérielle : recommandée en cas d'hypertension, donc.
4. Les avenanthramides sont des polyphénols fortement anti-inflammatoires et anti-irritants. On les trouve principalement dans

l'avoine. Ils empêchent la libération de substances inflammatoires et donc agissent à la source du problème.

5. L'avoine est la céréale la mieux dotée en « bons gras » (insaturés), ce qui renforce son aptitude à protéger notre cœur.
6. Comme c'est une céréale jamais raffinée, contrairement à la plupart des autres, elle conserve tous ses atouts nutritionnels originels. Par exemple, elle apporte beaucoup de manganèse et de magnésium, deux minéraux clés pour le cœur et la lutte contre les radicaux libres (oxydants).
7. Cet aspect « complet » la rend aussi très rassasiante et « cale l'appétit » comme nul autre petit déjeuner. Si vous lui ajoutez une touche de cannelle, c'est encore plus flagrant : nous vous mettons au défi d'avoir faim dans la matinée qui suit un petit déj « porridge ».
8. Avis aux diabétiques et aux victimes de fringales, sa charge glycémique est modérée, son index glycémique est faible.
9. Ne la cantonnez pas au premier repas de la journée. Rajouter quelques flocons ici et là, dans un gratin ou un plat, augmente son effet « satiété », empêche toute velléité de fringales.
10. L'avoine renferme un taux honorable de sélénium, précieux minéral antioxydant – ce qui est connu –, indispensable pour que les hormones thyroïdiennes soient actives – ce qui l'est nettement moins. Rappel : ces hormones sont absolument indispensables pour mincir !
11. Par rapport à d'autres céréales, l'avoine est plus riche en vitamines B et E, acide linoléique, protéines et fibres.
12. Elle calme les nerfs et possède un léger effet sédatif, testé chez des personnes qui arrêtaient de fumer.
13. Au rayon « céréales du matin », les flocons d'avoine battent les autres : plus rassasiants, plus « simples », « santé » et moins chers

que leurs concurrentes.

Comment sont faits les flocons d'avoine ?

On écrase les grains, on les cuit à la vapeur puis on les sèche à l'air sec. On les écrase à nouveau, les pauvres, puis on les range soigneusement dans des paquets. Rien de sorcier. Ce qui n'est pas le cas de la majorité des autres céréales « du matin », souvent triturées, enrichies en graisses et en sucres divers.

Mais attention...

- En raison de sa forte teneur en acides gras insaturés, l'avoine s'oxyde relativement vite. Ne la conservez pas plus de quelques mois, et ce dans un endroit sec, protégé de la lumière et de la chaleur.
- Elle renferme de l'acide phytique, un composé qui limite l'absorption du calcium, du fer et du zinc. Évitez d'en manger à chaque repas, comme les autres céréales d'ailleurs, si vous avez tendance aux inflammations ou souffrez d'une maladie auto-immune.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les graines peuvent remplacer le riz, en cuisine, mais utilisez-les en mélange avec d'autres céréales pour éviter la lassitude. La farine est intéressante en pâtisserie.
- Les flocons sont parfaits au petit déjeuner, ou pour épaissir une soupe et la rendre rassasiante. Si vous tolérez mal le lactose (sucre du lait de vache), prenez vos flocons d'avoine avec du lait d'avoine, pour un maximum de vertus anti-inflammatoires et antiallergiques.

- On trouve en grande surface et en boutiques bio des mélanges de céréales/légumineuses voire légumes (avoine, blé, orge, soja, lentilles, carottes…) à cuire, pour un repas végétarien équilibré, simple et bon.
- Inspirez-vous de nos amis anglais pour réaliser un porridge de petit déj parfait. 40 g de flocons d'avoine dans du lait, faites frémir 1 minute, ajoutez un peu de cannelle (et de sucre si vous y tenez), et mangez chaud.

Les baies (« petits fruits rouges et noirs ») : airelles, cassis, cranberry, groseille…

Anticancer, protection des yeux, du cœur

☆☆☆☆☆

Voir aussi « La fraise » et « La framboise ».

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Polyphénols* (anthocyanes) : les pigments très rouges ou très noirs.
- *PACs :* une spécialité des cranberries.
- *Cyanidine :* une spécialité de la mûre, mis aussi présente dans les baies noires (cassis, sureau…)
- *Vitamine C :* à gogo.
- *Fibres :* des vraies petites boules de fibres.
- *Potassium :* des fondamentaux.
- *Calories :* 25/100 g (airelles), 60/100 g (cassis), 30/100 g (groseilles), 57/100 g (mûres), 16/100 g (myrtilles).

13 raisons d'en manger plus souvent

1. L'atout capital des baies et fruits rouges, ce sont leurs pigments colorés, autrement dit leurs flavonoïdes, appelés anthocyanes.

Hautement protecteurs pour nous, les humains, ils aident aussi la plante à se défendre principalement contre le soleil, ainsi que contre les attaques diverses (météo, microbes, moisissures…), le gel, les blessures. Plus une région est ensoleillée, plus la plante ou le fruit doit produire d'anthocyanes pour se protéger des UV. Ce qui explique la très forte teneur en antioxydants des fruits tropicaux et des petites baies disponibles pendant les beaux jours.

2. Ces précieux flavonoïdes potentialisent fortement l'activité de la vitamine C, justement présente en force dans les baies et fruits rouges, comme la vie est bien faite ! Ils renforcent les vaisseaux sanguins et favorisent la circulation. Ce sont donc des fruits de choix pour les infortunées victimes de jambes lourdes et de troubles circulatoires en tout genre.
3. Fortement antioxydants, les petits fruits participent à la prévention des maladies dégénératives (cataracte, dégénérescence maculaire de l'œil, problèmes cardiaques, troubles neurologiques tels que les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer), ainsi que de certains cancers, notamment digestifs (foie, côlon, œsophage) et du poumon.
4. Ils sont également anticholestérol.
5. Selon les fruits, on peut trouver de l'acide ellagique (framboise, fraise, grenade…) aux propriétés anticancer, de la quercétine (cerises) anti-inflammatoire et antiallergie, du calcium, du fer et des cétones antikilos (framboise)…
6. Les fruits rouges les plus pigmentés sont… bleus voire noirs : ils dégomment plus de radicaux libres (oxydants) que tout autre aliment. Myrtilles, airelles, cassis et compagnie renferment effectivement une quantité invraisemblable d'anthocyanes. Ils sont d'ailleurs largement utilisés dans la pharmacopée traditionnelle en raison de leurs indiscutables propriétés thérapeutiques,

notamment sous forme d'infusion pour soulager les diarrhées ou faciliter l'accouchement. Un impératif : ils doivent avoir mûri au soleil !

7. Il n'y a pas que le kir dans la vie du **cassis** ! Il y a aussi 200 composés et arômes identifiés, une forte tendance à chercher la première place en tout (vitamine C, zinc, capacité antioxydante, action antiherpès, antigrippe…). Un exemple ? C'est le fruit le plus riche en vitamine C, il en contient quatre fois plus que l'orange.
8. Le clin d'œil acidulé de Madame **groseille** ravit les palais et, comme le cassis (de la même famille d'ailleurs), elle est fort riche en vitamine C et en potassium. Elle se place juste après lui pour ce qui est de la teneur totale en polyphénols, devant la framboise et loin devant la fraise. Une palme d'argent qui vaut son pesant d'or.
9. **La myrtille protège les yeux.** En renforçant les petits vaisseaux sanguins de l'œil et en agissant sur les zones responsables de la vision dans la pénombre, ces fruits constituent un précieux auxiliaire oculaire, dont les propriétés ophtalmos ont été scientifiquement démontrées dans les années 1980. Tout comme l'airelle, elle contient des composants qui luttent contre les infections urinaires. Il est conseillé d'en consommer toute l'année, en prévention, si l'on a tendance à souffrir de cystite. Un demi-verre de jus par jour suffit à empêcher la bactérie *Escherichia* coli de se fixer sur les parois de la vessie. Ne rajoutez pas de sucre. Elle est recommandée en cas de troubles de la circulation et de diabète. Grâce à ses propriétés bénéfiques sur la circulation dans les petits vaisseaux, la myrtille aiderait également à conserver une bonne mémoire, et à se protéger contre les maladies dégénératives du cerveau. Mais ceci reste à confirmer chez l'homme. Ses fibres préviennent la constipation, ses tanins (les

catéchines) sont au contraire antidiarrhéiques. Ce fruit est un régulateur intestinal, quel que soit votre problème. C'est peut-être la baie la moins calorique de toutes, alors déjà que les baies le sont peu ! Bien sûr, sous forme de confiture, c'est autre chose. Le myrtillier est très peu traité, et les fruits sont donc exempts ou presque de pesticides. Ses capacités « coupe-faim » peuvent donner un petit coup de pouce pour calmer les gros appétits puisque la myrtille favorise naturellement le rassasiement.

10. Quant à la **mûre**, prélevée avec précaution au milieu des ronces, sa saveur fabuleuse n'a d'égale que son CV nutritionnel exemplaire : en plus des pigments, de la vitamine C, des fibres coupe-faim et anticholestérol en pagaille. Cueillez-la en chemin, mais pas trop près du sol où elle risque d'avoir été souillée par l'urine de renard, vectrice de maladie.
11. La **cranberry**, aux propriétés anti-cystite récidivante bien établies, antigingivite et antiulcère de l'estomac, est préconisée aux personnes concernées par ces maux. Grâce à ses PACs (proanthocyanidines), l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a reconnu ses bienfaits santé en 2007.
12. L'**airelle** s'oppose à la formation des calculs rénaux.
13. L'**açaï** serait particulièrement antioxydant. Des expériences, réalisées en laboratoire, ont montré qu'il s'attaquait par ce biais aux cellules cancéreuses impliquées dans la leucémie. Il ne s'agit cependant que de travaux dans des tubes à essai, donc bien loin de la complexité physiologique d'un corps humain. Au Brésil, une boisson açaï + guarana serait vendue comme super-aphrodisiaque. À voir.

Les superfruits sont-ils des superfruits ?

Les superfruits sont :

- hyper-pauvres en calories,
- hyper-riches en vitamines et antioxydants.

Petit problème : la plupart des superfruits « magiques » venus du bout du monde ne sont pas follement enthousiasmants sur un plan gustatif. Et n'ont rien de magique, en réalité. En fait, certains sont même quasiment immangeables/imbuvables, comme le jus de noni, que l'on dilue avec quantité d'eau pour « faire passer ». Mais comme ils sont auréolés d'une aura quasi surnaturelle (merci le marketing !), ils offrent leurs maigres charmes à prix d'or. À vous de voir, mais sur un plan strictement nutritionnel, les « superfruits venus de loin et super-chers » peuvent largement céder leur place à nos petites baies à nous, bonnes au goût, nettement plus raisonnables sur tous les plans – écologique, économique… – et tout aussi « magiques » pour la santé.

Les superfruits bien de chez nous :

- fraise des bois
- framboise
- groseille
- groseille à maquereau
- mûre
- myrtille
- raisin

Les exotiques :

- cranberry (USA/Canada)
- goyave (régions tropicales)

- noni (Tahiti)
- açaï (Brésil)
- goji (Tibet)
- yuzu (Japon)

Mais attention...

- Les myrtilles peuvent provoquer des allergies qui se manifestent par des démangeaisons ainsi qu'un gonflement des paupières et des lèvres.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Ultra-fragiles, à consommer dans les heures qui suivent l'achat.
- Traitez-les comme des princesses, ces baies : manipulez-les une par une, délicatement.
- Pour préserver les atouts santé des baies, consommez-les fraîches ou surgelées : le grand froid bloque les pertes en vitamine C et polyphénols.
- Préférez les fruits sauvages, à défaut bio, et à défaut, les barquettes fraîches classiques.
- Évitez ou limitez la cuisson.
- Les myrtilles françaises sont cueillies à la main : elles se conservent très longtemps. Ce n'est pas le cas des fruits importés, cueillis à la machine (donc abîmés) qui se gardent mal. Pire : ces derniers sont souvent des baies plus grosses que nos admirables limousines et autres vosgiennes, mais désespérément insipides. Soyez vigilant.
- La fine pellicule blanche qui les recouvre parfois est naturelle. C'est même très bon signe.

La banane

Antihypertension, douce pour l'estomac, les intestins

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Vitamine C :* moins la banane est mûre, plus elle en contient.
- *Fibres :* harmonieusement réparties en cellulose et pectines, donc non irritantes.
- *Potassium :* l'un des aliments « records » !
- *Magnésium :* idéal pour apaiser la nervosité.
- *Alpha- et bêta-carotène* : dans la banane rouge, surtout, encore peu connue chez nous.
- *Vitamine E :* un taux non négligeable pour un fruit.
- *Vitamines B :* toute la famille, sauf la B12.
- *Calories :* 90/100 g.

10 raisons d'en manger plus souvent

1. Une banane est mûre dès que sa peau est uniformément jaune. La totalité de l'amidon est transformée en sucres solubles, et le fruit est alors parfaitement digeste. La consommer plus mûre est affaire de goût et non de nutrition. Mais rappelez-vous que la teneur en vitamine C chute inexorablement…

Les degrés de maturation

- *Tout juste cueillie :* la banane encore bien verte contient 23 % d'amidon et 0 % de sucre. Elle est quasi immangeable telle quelle, il faut la faire frire, un peu comme la banane plantain. Elle est bourrée de Fodmaps.
- *Jaune/verte :* elle ne renferme plus que 4 % d'amidon, et déjà 15 % de sucre. Elle commence à être consommable en fruit, mais laisse un goût farineux désagréable en bouche. Mieux vaut la laisser prendre une belle couleur jaune, uniforme. Elle contient encore trop de Fodmaps pour vous si vous êtes colitique ou souffrez de ballonnements.
- *Jaune :* elle est parfaite. 3 % d'amidon, 20 % de sucre, c'est la banane comme on aime la manger par les deux bouts.
- *Jaune avec quelques points marron :* elle titre près de 23 % de sucre pour 0,6 % d'amidon. Un vrai bonbon ! Elle est encore meilleure écrasée ou en garniture pour parfumer un yaourt, un fromage blanc, une crêpe…
- *Noire :* elle est trop mûre. Mais certains l'apprécient justement comme ça. Les goûts et les couleurs… !

2. Le très faible pourcentage de graisse joue un rôle important comme support naturel des arômes du fruit.
3. Toutes les vitamines B sont représentées, sauf la B12, absente du règne végétal.
4. Elle est conseillée aux estomacs fragiles. Elle possède des effets antiacides et antiulcéreux connus de longue date. Sans doute parce qu'elle stimule la prolifération de cellules qui protègent la muqueuse contre l'inflammation.

5. La banane peu mûre est indiquée en cas de constipation, alors que très mûre elle soulage les diarrhées.
6. Elle aide à contrôler la pression artérielle : c'est LE fruit antihypertension.
7. Elle améliore l'humeur et le sommeil, car elle augmente le taux de sérotonine, une substance apaisante.
8. Fruit antistress car elle apporte un composant, le tryptophane, très apaisant. De quoi retrouver le sourire, d'autant qu'elle affiche crânement une teneur en dopamine réellement intéressante. Or, la dopamine, une substance naturellement fabriquée par notre cerveau pour nous donner la motivation et la force d'agir, est également un excellent antioxydant, aussi efficace que la vitamine C. Et pourtant méconnu !
9. Bien mûre, elle est très facile à digérer (1 h 45 contre 2 h 45 pour l'orange, ou 3 h 30 pour la pomme de terre) et convient à tous, des bébés aux personnes âgées.
10. Bon plan pour les sportifs : elle contient tout ce qu'il faut pour un bon travail musculaire. Et elle se digère vite fait bien fait, sans gêner l'éventuelle poursuite de l'activité. Et juste après un entraînement, elle peut vous aider à éviter douleurs musculaires et hypoglycémie.

Mais attention...

- Moins la banane est mûre, plus ses sucres sont « lents » (amidons). Et plus ils sont indigestes (Fodmaps). Au fur et à mesure de sa maturation, ils se transforment en sucres « rapides », mais deviennent nettement plus digestes ! Nul n'est parfait en ce monde…
- Contrairement aux idées reçues, la banane ne remplace pas un steak : elle n'apporte pas les mêmes nutriments !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Ne conservez pas vos bananes au réfrigérateur. En dessous de 12 °C, elles noircissent, deviennent farineuses et perdent leurs qualités gustatives.
- Les bananes ne sont digestes que lorsqu'elles sont mûres, c'est-à-dire que leur peau est jaune, éventuellement avec des taches noires. Cela signifie que leur amidon s'est transformé en sucre. Les bananes encore vertes sont vraiment difficiles à digérer.
- La banane plantain doit être impérativement cuite car ses amidons ne se transforment pas en sucre. C'est pourquoi elle est considérée comme un légume. En fait, elle associe les qualités nutritionnelles des féculents (sucres lents) et des légumes frais (minéraux, fibres et vitamines). Pochez-la directement dans sa peau pendant 30 minutes, vous obtiendrez une excellente purée. Ou coupez-la en deux et passez-la à la poêle, arrosée de lait de coco, pendant 15 minutes. Un délice avec une brochette de poissons.
- La banane fait partie des fruits dits « climactériques », c'est-à-dire qu'elle mûrit hors plan. Une fois cueillie, elle poursuit sa maturation, y compris chez vous. Autrement dit, il est normal d'acheter des bananes un peu « vertes » et de les laisser tranquillement mûrir. L'inverse des fruits dits « non climactériques », qui stoppent leur mûrissement dès qu'ils sont cueillis : s'ils parviennent « verts » chez vous, ils resteront « verts », et si vous attendez avant de les consommer, ils ne mûriront pas davantage, ils pourriront.

Les barres de céréales

🛒🛒🛒🛒🛒

« Prends mon chéri, c'est des bonnes céréales pour si tu as faim dans la journée. » Image bucolique d'un champ de blé avec le lever du soleil en fond, les hirondelles qui volent, etc. Retour dans la jungle urbaine. Les barres de céréales ont l'avantage de tenir dans la poche, sans fondre ni se déliter (ou alors dans leur sachet) et de caler un petit creux en cas d'urgence. Mais méfiance car leur qualité est extraordinairement inégale. Des produits savoureux et corrects d'un point de vue nutritionnel côtoient des barres sèches comme le plateau du Larzac en pleine canicule, vraiment mauvaises et/ou bourrées d'ingrédients peu recommandables. Dans (presque) tous les cas, elles sont trop sucrées.

Étiquette type

Attention, vous êtes prêt ? *« Céréales 41 % (blé complet 21 %, riz), sirop de glucose, sucre, chocolat 10 % (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, lait écrémé en poudre, lactose, petit lait en poudre, émulsifiants (lécithine de soja, E 476), arôme, cacao maigre en poudre), morceaux à la poire (poire 3,5 %), sucre, dextrose, humectant (glycérol), émulsifiants (pectine), polyphosphate de sodium, farine de riz, arôme, correcteur d'acidité (acide citrique), affermissant (sulfate de calcium), sirop de sucre inverti, extrait de malt d'orge, humectant (glycérol), beurre de cacao, agent moussant (carbonate de calcium), sirop de sucre*

roux inverti, sel, sirop de sucre roux, arôme, émulsifiants (lécithine de soja, monoglycérides d'acides gras), correcteur d'acidité (phosphate de sodium), antioxygène (tocophérols). Peut contenir des traces d'arachides, d'amandes et autres noix, de lait et d'œufs. » On est bel et bien face à un produit archi-transformé, aux antipodes des tiges de blé qui ploient sous une petite brise dans les champs. Même sans être ingénieur « ès étiquettes », il suffit d'un rapide calcul pour saisir que dans cette barre de céréales on trouve seulement 40 % de céréales. Donc près de 60 % d'autre chose.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Les barres moelleuses qui n'arborent pas une liste d'ingrédients à rallonge.
- ☺ Les rares barres sans additifs (mais elles coûtent cher !).

On ne prendrait sûrement pas

- ☹ Celles très sèches ou qui croustillent, car le procédé de fabrication est plus agressif et génère davantage de composés toxiques.
- ☹ Celles qui renferment du sucre en première ou en deuxième position, et/ou de l'huile de palme ou des graisses hydrogénées dans leur composition.
- ☹ Celles aux pépites de chocolat ou à la noix de coco, plus caloriques que les autres.

Les barres chocolatées

Une barre chocolatée… et ça repart. Qu'est-ce qui repart ? Le stockage des graisses. Ça, c'est pour le côté négatif. Pour l'aspect positif, c'est indiscutable : les barres chocolatées donnent effectivement un coup de fouet « grâce » au sucre qu'elles renferment et certaines sont vraiment très bonnes. Il y a le camp des « fourrés noix de coco », celui des « choco-caramel », celui des « nougats », et les gourmands qui défendent leur marque, parfois en rugissant (de plaisir, bien sûr). Inutile de préciser qu'il y a mieux puisque ces barres sont, grosso modo, des cocktails de sucre et de gras. Mais personne n'est mort d'en dévorer une de temps à autre et sans culpabiliser parce que, tout simplement, ça fait du bien. Une option qui doit rester exceptionnelle : n'en faites pas votre quatre-heures quotidien !

Étiquette type

« Sucre, sirop de glucose, noisettes, matière grasse végétale hydrogénée, beurre de cacao, pâte de cacao, lactosérum en poudre, lait écrémé concentré sucré, lait écrémé en poudre, sirop de glucose-fructose, lactose, beurre concentré, albumine d'œuf, émulsifiants : lécithine de soja, dextrose, arôme. » Bon à savoir : tout ce qui se termine en « ose » signifie « sucre ». En plus des mots « sucre », naturellement… Ici, une mine ! La « matière grasse végétale hydrogénée » est aussi une mauvaise nouvelle : il s'agit d'acides gras trans, franchement peu

recommandables pour la santé. Et sur cette étiquette, ces « trans » figurent en bonne place, donc en quantité confortable. Pas génial.

À votre place…

On choisirait

- ☺ N'importe laquelle, de toute façon toutes sont sucrées, grasses et hyper-caloriques. Alors au point où on en est, on se ferait carrément plaisir. Mais on ne craquerait qu'exceptionnellement, disons 1 fois par trimestre.
- ☺ Mieux, on se rabattrait sur du « vrai » chocolat, tout aussi calorique mais moins « trafiqué » et que l'on mange théoriquement en moins grande quantité.

On ne prendrait pas

- ☹ Des « light ». Les barres allégées apportent sensiblement le même nombre de calories que les « normales », alors… autant éviter les édulcorants.

La betterave

Spécial « femme enceinte », antioyxdante, antihypertension

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Vitamine B9 :* crucial pour éviter les malformations congénitales (futures mamans) et protéger son cœur.
- *Fer :* un apport « de sécurité ».
- *Minéraux :* comme tous les légumes-racines (carotte…), excellente pour rétablir l'équilibre acido-basique.
- *Lutéine, zéaxanthine, bétalaïnes, flavonoïdes :* propriétés anticancer et protectrices oculaires.
- *Calories :* 40/100 g.

5 raisons d'en manger plus souvent

1. Les futures mamans ou celles qui veulent tomber enceintes, devraient en consommer très régulièrement : la vitamine B9 est essentielle au bon développement du fœtus, surtout durant les premières semaines de grossesse, c'est-à-dire lorsqu'on ne sait pas encore qu'on est enceinte.
2. Les feuilles et la pelure de betterave ont beau contenir énormément de flavonoïdes, contentez-vous de croquer sa délicieuse chair fondante, bien meilleure. Cela dit si vous disposez d'un potager et que le cœur vous en dit, un jus de feuilles de

betteraves renferme beaucoup plus de flavonoïdes que le brocoli ou les épinards, c'est dire.

3. Les chercheurs ont récemment beaucoup travaillé sur ses molécules protectrices anticancer, reconnues de longue date et employées empiriquement comme antitumoral dans bien des pays : ici sous forme de soupe (le bortsch), là en jus… Dans les expériences, de tous les jus de légumes, c'est celui qui montrerait le plus d'aptitudes pour prévenir les mutations cellulaires à l'origine du processus cancéreux. Une aide préventive pour entraver le mécanisme cancéreux.
4. Elle accroît les performances du sportif, notamment en endurance. Ses nitrates aident les muscles à s'oxygéner. Pour cela, le mieux c'est le jus de betterave (à la centrifugeuse ; préparez-le avec des carottes, ce sera meilleur), et si vous l'achetez tout prêt, le jus de betterave fermenté, en boutique bio.
5. Légèrement chauffée, voire cuite, elle apporte encore plus d'antioxydants. Sans doute pour les mêmes raisons que le lycopène des tomates ou les bêta-carotènes des carottes.

Mais attention...

- Les propriétés anticancer de la betterave diminuent malheureusement un peu avec sa cuisson. Faites-la chauffer le moins longtemps et le moins fort possible. Mais sur les autres plans nutritionnels, la betterave reste très intéressante, même en bocal.
- Des urines colorées en rouge après avoir mangé de la betterave ? Pas de panique, c'est parfaitement normal, bien que cette étrangeté n'apparaisse pas chez tout le monde. Vos urines redeviendront « usuelles » dès que vous cesserez la betterave, mais franchement ce n'est pas une bonne raison pour vous en

priver, plus de peur que de mal : juste une petite frayeur pour rien.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Ne soyez pas obtus : pourquoi cantonner la betterave cuite à la salade sagement coupée en cubes, comme à la cantine ? Crue (râpée comme une carotte), en soupe, en boisson, en verrine (mixée avec du fromage blanc et/ou du chèvre frais), en lamelles séchées au four… tout lui va, à cette belle jeune fille aux joues bien roses.

La bière

🛒🛒🛒🛒🛒

Une bonne petite mousse bien fraîche fait rêver lorsqu'il fait chaud ou que l'on veut faire glisser un plat un peu riche et salé. Pas de quoi s'en priver ! À condition bien entendu de consommer avec modération, puisque le degré d'alcool peut titrer jusqu'à 6,5° (mais tourne autour de 4,7° en moyenne). En tout cas, sachez-le, on met beaucoup les vertus santé du vin rouge en avant, et avec raison. Mais la bière, elle aussi, possède certains atouts : étant donné sa richesse exceptionnelle en vitamines B, elle participe au « nettoyage » des artères et à la santé du cœur. Mais cela uniquement dans le cadre d'une consommation très limitée, maximum 2 verres par jour (même « posologie » que le vin !). En tout cas, puisque l'on trouve de la vitamine B ailleurs, notamment dans les légumes verts, il n'est pas question de justifier la consommation de boisson alcoolisée par des vertus somme toute modestes. C'était juste histoire de déculpabiliser les buveurs raisonnables.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Une bière dite « légère », préférable à tout point de vue (moins calorique, plus riche en protéines et moins en sucres, plus apte à calmer l'appétit), en tout cas « normale », brune, blanche ou blonde, comme vous préférez.

- ☺ Une petite quantité, ça, c’est sûr.

On ne prendrait pas

- ☹ Du panaché, beaucoup trop sucré.

Le bio

🛒🛒🛒🛒🛒

Le logo « AB », seule référence indiscutable, garantit que le produit contient entre 95 % et 100 % d'ingrédients bio. L'intérêt, c'est que l'on échappe a priori aux additifs les plus « suspects », aux graisses trafiquées et autre ionisation. On limite sérieusement le risque d'avaler des résidus de pesticides et, au total, on consomme un produit plus sain. Maintenant, du pâté bio, ça reste de la charcuterie, et des bonbons bio ne sont pas plus intéressants que des fraises Tagada. Pareil pour tout le reste, bien sûr.

Restez lucide, tout ce qui est bio n'est pas parfait…

À votre place…

On choisirait en version bio

- ☺ Des œufs et du lait, sans concession.
- ☺ Des infusions, pour éviter les tisanes aux pesticides.
- ☺ Des courts-bouillons, bouillons pour pâtes et autres aides culinaires.
- ☺ Les mélanges de céréales, souvent inventifs et délicieux.
- ☺ Les farines et autres aliments complets (toujours pour échapper aux pesticides, concentrés dans l'enveloppe des céréales complètes).
- ☺ Finalement, tout ou presque en fait, du moment qu'il y a le logo AB dessus !

On ne prendrait pas

- Pas vraiment de restriction… peut-être des bonbons parce qu'on ne voit pas bien l'intérêt ?

Les biscottes

À l'origine, comme pour les biscuits, la biscotte est cuite deux fois. Elle est née dans les méandres du cerveau d'un boulanger français malin, Heudebert, qui ne voulait pas jeter le pain invendu et le recuisait après 24 heures d'attente sur son étal.

Aujourd'hui, ce drôle de pain, facile à conserver, garde ses nombreux fans et a fait des petits : enrichi en fibres, avec des grains de céréales, grillé suédois, sans sel… Et si sur un plan nutritionnel il n'a rien de passionnant, nul ne peut lui retirer son écrasante supériorité sur le pain d'un point de vue digestif : les estomacs et les intestins sensibles préfèrent la biscotte au pain frais.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Les biscottes aux 6 céréales, aux fibres ou au seigle.
- ☺ Les pains grillés tout simples ou certaines « biscottes » hyper-plates, vous voyez de quoi on parle ? Mais COMPLETS !

On ne prendrait pas

- ☹ Les produits dérivés, type fourrés à la confiture ou au chocolat.
- ☹ Les biscottes « blanches », classiques, fabriquées avec de la farine raffinée, passeport garanti pour l'hypoglycémie et donc les fringales quelques heures après consommation.

- Les biscottes avec tout un tas d'additifs et d'ajouts, genre pépites de chocolat.

Les biscuits sucrés (gâteaux secs)

Le principe de base du biscuit, c'est d'être cuit deux fois (d'où son nom). Autrefois, c'était une galette sèche que les marins emportaient pour grignoter sur les flots bleus. C'est pourquoi encore aujourd'hui, les biscuiteries sont principalement situées autour des ports. Mais les temps changent, les biscuits, plus du tout austères, se sont adaptés aux marins d'eau douce que nous sommes. Sucrés, nappés de chocolat, fourrés de confiture, croquants ou tout doux, ils ne sont même plus cuits deux fois. Tout fout le camp…

Voyons voir, avez-vous déjà confectionné vous-même des biscuits simples ? Ou observé votre maman les préparer avec amour pour vous ? Si oui, vous savez déjà que les ingrédients employés sont au nombre de trois : œuf, sucre, farine. Gardez ça en tête lorsque vous mettrez un peu le nez dans les étiquettes. Et aussi autre chose : globalement, plus un biscuit est sec, plus il est gras (mais ce n'est pas une règle absolue !). D'un autre côté, moins il est gras, plus il est sucré, ce qui ne vaut guère mieux… Moralité : oubliez-les si vous êtes au régime ! Mais de temps à autre, pour vous faire plaisir, pourquoi pas ?

À votre place…

On choisirait

- ☺ Des biscuits tout simples, pur beurre, de bonne qualité, dont la composition se rapproche le plus possible de la recette de votre maman. Par exemple des palets bretons ou des Petits Beurres.
- ☺ On irait traîner au rayon « produits artisanaux régionaux », qui recèle souvent de vrais trésors. Des petits producteurs du coin arrivent désormais à se faire entendre au milieu de toutes les grandes marques. Écoutez-les !

On ne prendrait pas

- ☹ Des gâteaux vraiment pas chers mais vraiment pas bons, où les matières grasses végétales (forcément hydrogénées même si ce n'est pas toujours précisé) remplacent le beurre, et le sirop de glucose-fructose, le sucre.
- ☹ Des biscuits où les additifs, malgré leur nombre impressionnant, parviennent mal à masquer la piètre qualité des œufs, du sucre et de la farine.
- ☹ Des biscuits allégés. Quel intérêt ?

Le bœuf

Le fabricant de muscles

☆☆ à ☆☆☆☆

(selon le morceau, la qualité et la fréquence de consommation)

Ses principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* bien rassasiantes.
- *Graisses :* très faible taux dans le steak… nettement plus problématique dans l'entrecôte !
- *Fer :* bien assimilé.
- *Vitamine B12 :* l'aliment royal pour en profiter facilement.
- *L-carnitine :* elle transporte certains acides gras. Précieuse ! Le bœuf et le veau en contiennent plus que l'agneau, le porc et la volaille.
- *Coenzyme Q10 :* super-antioxydant, très important pour le cœur et les gencives.
- *Carnosine :* encore un excellent antioxydant, spécialement représenté dans les muscles (donc le steak).
- *Taurine :* acide aminé polyvalent.
- *ALC :* la graisse qui… muscle ! (Voir « L'agneau ».)
- *Calories :* 250/100 g (mais c'est une moyenne…).

4 raisons d'en manger plus souvent

1. Le rumsteck est un excellent aliment minceur. De même que le steak tout court, d'ailleurs. Des protéines, un fort potentiel « rassasiant », beaucoup de plaisir pour ceux qui apprécient la viande : un « bon steak » est revigorant et sans reproche.
2. Comme les autres viandes, mais spécialement le bœuf, il apporte des nutriments intéressants et même des antioxydants, comme le coenzyme Q10, le glutathion ou la carnosine, « anti-âge »[1]. Ce sont des nutriments peu connus car absents du monde végétal et relativement peu présents dans les poissons (tout dépend du nutriment et des espèces marines).
3. C'est une viande « résistante » : par exemple la congélation et la cuisson ne modifient pas sa teneur en L-carnitine, « brûle-graisses ».
4. En fonction de sa cuisson, elle change du tout au tout. Le goût du bœuf cru n'a rien à voir avec celui du rosé ni du très cuit !

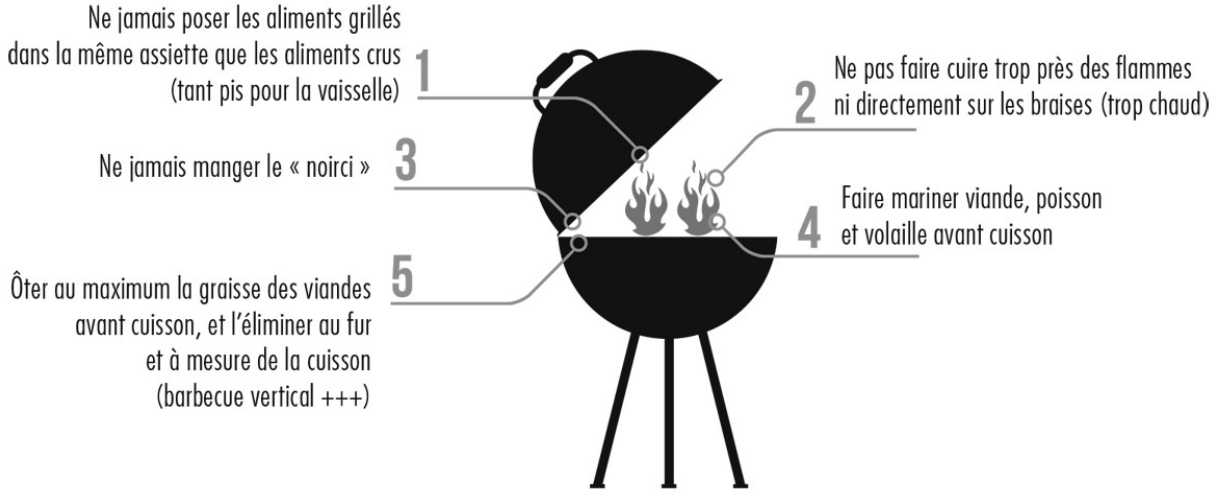
Vous aimez votre bœuf…	Donc votre viande est cuite à cette température (à cœur)
bleu	50 à 55 °C
saignant	60 à 65 °C
à point	65 à 70 °C
cuit	75 à 80 °C
bien cuit	75 à 90 °C

Mais attention...

- Une consommation excessive ou trop régulière de viande, surtout rouge, est associée dans de nombreuses études à une augmentation du risque de plusieurs cancers et de certains épisodes cardiaques. Difficile d'attribuer cette mauvaise réputation à la viande elle-même, aux conditions d'élevage (la

qualité de la viande en dépend évidemment), au type de cuisson (plus ça cuit, plus ça crame, plus des éléments mauvais pour la santé se forment), à l'accompagnement (trop de féculents ou d'aliments frits, pas assez de légumes verts). Dans le doute, limitez-vous à 1 ou 2 viandes rouges par semaine, de préférence accompagnées de légumes verts et d'herbes aromatiques, dont certains composés s'opposent justement à ceux, néfastes, qui apparaissent lors de la cuisson des viandes.

- Les grillades (gril, barbecue) font flamber l'apparition de composants mauvais pour la santé, notamment cancérigènes et à risque pour le cœur. Mais il existe des parades, comme faire mariner sa viande dans une sauce avec du vin rouge ou de la sauce soja (ou les deux), par exemple : grâce à cette préparation, la majorité des composants néfastes n'apparaissent pas !


Ne jamais poser les aliments grillés dans la même assiette que les aliments crus (tant pis pour la vaisselle)
1
Ne jamais manger le « noirci »
3
Ôter au maximum la graisse des viandes avant cuisson, et l'éliminer au fur et à mesure de la cuisson (barbecue vertical +++)
5
Ne pas faire cuire trop près des flammes ni directement sur les braises (trop chaud)
2
Faire mariner viande, poisson et volaille avant cuisson
4

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Steak, steak haché (5 % de MG max), rumsteck, bavette : ce sont les principaux morceaux légers, c'est-à-dire peu gras. Dans un autre genre, la queue de bœuf aussi, n'est pas si mal. En revanche côte de

bœuf et entrecôte sont plus gourmandes. Cela dit rien ne vous oblige à manger le gras, sur les côtés : en l'éliminant, vous ferez une bonne action.

- Fraîche, achetée chez un bon boucher, la viande est incomparable. En deuxième option, une « bonne » viande surgelée fait aussi l'affaire. Les barquettes en supermarché sont moins enthousiasmantes d'une manière générale.
- Le bœuf est la viande rouge courante qui se rapproche le plus du gibier, à condition que le bœuf en question soit bio et sportif : animaux élevés en plein air, nourris « normalement », etc. Certes, le premier point (bio) est plus facile à vérifier que le deuxième (sportif) ! Enfin quand je dis « le bœuf »… dans plus de 80 % des cas, nous mangeons plutôt de la vache. C'est comme ça.
- Quel que soit votre circuit d'approvisionnement, le rouge doit être bien rouge, vermillon, le blanc, blanc/ivoire. Évitez tout bœuf trop pâle ou trop foncé, ou avec du gras « jaune ». L'odeur doit être douce et agréable.
- Certains morceaux se grillent, d'autres rôtissent au four, mijotent en cocotte ou plongent dans l'eau. C'est une question de fibres. Demandez conseil à votre boucher.
- Ne consommez jamais le « noirci » (le « cramé » du barbecue ou d'une viande grillée), il est bourré d'amines hétérocycliques, des composés cancérigènes.

Curcuma : il réduit les amines hétérocycliques d'environ 40 %, c'est la plus « forte » des épices dans ce rôle
Cumin
Coriandre
Galanga

RÉDUCTION DES AMINES HÉTÉROCYCLIQUES

1. Ces qualificatifs sont souvent mis en avant par les fabricants de compléments alimentaires, bien qu'ils soient discutables. Dans tous les cas, mieux vaut les obtenir dans votre assiette que sous forme de gélules ou de poudre.

Les boissons sucrées

Toutes, autant qu'elles sont, font partie des « bêtes noires » des nutritionnistes. Sodas, jus de fruits, cocktails, nectars, boissons aux fruits, limonade… tout ce petit monde ne pose aucun problème en cas de consommation occasionnelle, mais le pronostic se gâte chez les personnes qui tètent leur bouteille du matin au soir. Il n'est pas rare de carrément croiser des « Coca-addict » sérieusement atteints, capables d'absorber jusqu'à 4 litres par jour de leur boisson favorite. D'accord, c'est un extrême, mais les enfants qui boivent leur litre de soda dans la journée, principalement entre l'heure du goûter et du coucher (dîner inclus), filent un mauvais coton.

Récemment, nous avons pu constater que certains enfants âgés de 9-10 ans buvaient du Coca ou du Fanta au petit déjeuner, à l'exclusion de toute autre boisson nettement plus appropriée (lait, eau, thé, chocolat…), et qu'ils mangeaient 6 ou 7 petits pains au chocolat. Un tel petit déjeuner ne peut que conduire à des catastrophes s'il se répète trop souvent. Parents, soyez vigilants s'il vous plaît ! Vous ne rendez pas service aux enfants en croyant leur faire plaisir et en les laissant libres de leurs choix alimentaires : ils sont incapables de « bien » manger avant un certain âge, tous les nutritionnistes sont d'accord sur ce point.

C'est sûr, les jus de fruits sont nettement préférables à toutes les autres boissons de cette catégorie. À condition de ne pas choisir

n’importe lequel (de nombreux produits se ressemblent mais sont pourtant radicalement différents) et de ne pas oublier quand même que, en dépit des apports incontestables en vitamines, les jus de fruits sont avant tout de grands pourvoyeurs en sucre.

Et les light ?

Certes leurs « faux » sucres sont moins caloriques que le « vrai ». Mais méfiance tout de même, selon l’édulcorant employé, l’addition calorique peut grimper très vite. En plus ils entretiennent l’appétit pour le goût sucré, sont soupçonnés de provoquer divers troubles métaboliques et, en tout cas, n’aident certainement pas à la perte de poids. Pour couronner le tout, ils favorisent – à long terme – la déminéralisation osseuse. Nous parlons ici principalement des sodas allégés. Mais il existe aussi d’autres boissons qui font semblant d’être vos amies alors que ce sont de véritables traîtres ! Prenons l’exemple de cette boisson aux plantes tout à fait réelle et assez édifiante (lire encadré)…

C'EST LA MEILLEURE !

Voilà ce qu'on peut lire sur l'étiquette d'une « Boisson minceur drainante » proposée au rayon diététique : *Extrait de plante 0,5 % (thé vert, reine-des-prés, frêne, tilleul, pissenlit, chicorée), maltodextrine de blé et de maïs, dextrose, sirop de glucose déshydraté de blé, arôme pêche. Acidifiant : acide citrique. Édulcorant : sucralose.*

De quoi avoir les cheveux qui se dressent sur la tête ! La maltodextrine est un sucre plutôt utilisé par les sportifs juste après l'effort. Consommée hors de ce contexte bien précis, elle provoque une forte sécrétion d'insuline ce qui favorise le stockage des graisses et, à plus long terme, l'obésité et le diabète. Mais nous ne sommes pas au bout de nos surprises : ce produit exemplaire dans son genre nous apporte encore du dextrose (un AUTRE sucre) et même du sirop de glucose (encore un AUTRE sucre !). Des additifs en prime (arôme pêche, acidifiant). Merci la boisson minceur drainante, que l'on supposait saine et antikilos parce qu'au rayon diététique !

À votre place…

On choisirait

- Du jus de fruits fraîchement pressés (au rayon frais, donc), dont la date de péremption ne dépasse pas les 3 jours.
- De l'eau pétillante, éventuellement aromatisée si vous y tenez (et si vous la digérez, c'est une autre histoire !).

On ne prendrait pas

- De soda.

- De sirop.
- De sodas light. Ils cumulent les mauvais points du soda classique (trop de caféine et/ou de phosphore – acide phosphorique, E 338 – qui n'a jamais rendu intelligent, en tout cas pas sous cette forme), et les édulcorants, discutables d'un point de vue santé et minceur.
- De boissons à la composition complexe (boissons aux fruits, laits aromatisés aux fruits, cocktails énergisants et autres « smart drinks »…).
- Tous les autres jus que ceux mentionnés ci-dessus (☺), perfidement stockés au frais alors qu'ils sont en fait à base de jus concentré (date limite de consommation dans les mois qui suivent) (voir « Les jus de fruits »).

Les bonbons

Impossible d'y échapper, les bonbons, c'est bon. Pas pour les dents ni pour la ligne, mais ils font partie intégrante de l'univers des enfants et liftent le moral des plus grands, capables de dépenser des fortunes dans ces sachets de douceurs. Dans ce domaine, pas d'interdit, juste quelques rappels de bons sens et une ou deux consignes :

1) Faites-vous plaisir, choisissez ceux que vous aimez. C'est le seul atout de ces aliments »régressifs », mais il est de taille. Simplement, croquez ou laissez fondre en bouche quelques spécimens, pas le paquet.

2) Bio ou pas, « à l'ancienne » ou non, les bonbons restent des bonbons, c'est-à-dire des bombes de sucre. On doit donc les consommer avec modération et exceptionnellement, que l'on ait 7 ou 77 ans. Sûrement pas tous les jours (c'est un message pour Lætitia, une petite fille que l'on connaît et qui ne mange que cela à son petit déjeuner !) ni juste avant de dormir, sinon ce n'est pas la gentille petite souris qui passera dans la nuit, mais la méchante carie.

À votre place…

On choisirait :

- ☺ Des confiseries simples telles que des pastilles à sucer (à la menthe, elles aident même à digérer), des caramels ou des

berlingots. Pourquoi pas des dragées.

- ☺ Des bonbons à l'ancienne, c'est-à-dire constituées de sucre, point. Éventuellement avec un grain d'anis au milieu !

On ne prendrait pas :

- ☹ Des bonbons multicolores 100 % pétrole !
- ☹ Des bonbons dont l'étiquette est une suite ininterrompue d'additifs. Ex : Guimauve fantaisie : sirop de glucose, sucre, eau, gélatine, stabilisant (sorbitol), maltodextrine, arôme, amidon de riz, fécule, acidifiant (acide citrique) colorants (E 104, E 110, E 122, E 131).
- ☹ Des bonbons dits « sans sucre ». Parce que l'astuce, c'est qu'ils en renferment quand même, même s'il ne s'agit pas de notre bon vieux sucre blanc. Et qu'ils apportent donc des calories tout en étant souvent très mal digérés, car bourrés de polyols, des Fodmaps « champions » dans leur genre (voir ici).

Les bouillons de légumes (de viande, etc.)

Il faut bien reconnaître que si préparer un bouillon soi-même est à la portée de chacun, le temps passé à éplucher, couper puis regarder les légumes (et autres) mijoter, rebute la plupart d'entre nous. D'où les produits toujours plus nombreux au rayon « aides culinaires » des supermarchés. Là, clairement, le gain de temps peut « coûter » cher en matière de baisse de qualité nutritionnelle. Ouvrez l'œil, et le bon ! Les produits proposés en version classique sont… comment dire…

Des yeux dans le bouillon

Juste pour rire, comparons le bouillon « maison » avec celui « pour pâtes et riz à l'huile d'olive-basilic » industriel, vous savez, ces petits cubes que vous jetez dans l'eau destinée à accueillir les pâtes ou le riz…

- **Bouillon « maison ».** Composition : *« légumes et des herbes (carotte, navet, poireau, céleri, oignon, fenouil, thym, laurier), de l'eau, du sel. »*
- **Bouillon « cube ».** Composition : « *sel, huile de palme hydrogénée, exhausteurs de goût : glutamate, guanylate et inosinate de sodium, sirop de glucose, huile d'olive (2,2 %), tomate, oignon, plantes*

aromatiques (basilic, persil), épice, arôme, colorant (caramel E 150c), antioxygène : gallate de propyle, blé. »

À votre place…

On choisirait

- ☺ Les bouillons cubes « bio ». Qu'ils soient de légumes ou de viande, on en trouve désormais facilement en grande surface, soit avec les autres bouillons, soit au rayon « diététique » ou « bio ». Ils se présentent exactement sous la même forme que les cubes « classiques » et s'utilisent de la même façon. Sauf qu'ils ne renferment aucun additif ni exhausteur de goût et apportent jusqu'à 30 % de sel en moins ! Aucune comparaison avec les bouillons « classiques », mais attention, ils restent tout de même très salés. Ne rajoutez pas de sel dans la recette.
- ☺ Éventuellement, si on en trouve (plutôt rare), peut-être du bouillon liquide au rayon frais, plus cher mais moins pire que les cubes classiques.
- ☺ Du bouillon surgelé Picard.

On ne prendrait pas

- ☹ Les cubes traditionnels, quels qu'ils soient, quelle que soit la marque, dont la composition donne vraiment la nausée. Celle de l'huile d'olive-basilic (exemple ci-avant) est vraiment « collector » de ce point de vue, ne vous laissez pas piéger par la mention « huile d'olive-basilic » écrit en gros sur la boîte, qui laisse habilement croire qu'il s'agit d'une aubaine pour la santé !

Le brocoli

Anticancer, antiulcère

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Carotènes :* famille d'antioxydants majeurs.
- *Calcium :* les variétés « vert » (« calabrais » : classique) et « à têtes pourpres » en contiennent plus que les autres.
- *Acide folique :* la variété « à têtes pourpres » en contient plus que les autres.
- *Fer :* on l'assimile d'autant mieux que le brocoli est riche en vitamine C.
- *Vitamine C :* une cuisson prolongée l'appauvrit en vitamine C.
- *Vitamine E :* un antioxydant majeur.
- *Sulforaphane :* un isothiocyanate anticancer et antimicrobes, jadis appelé « hétéroside soufré ».
- *Calories :* 34/100 g.

5 raisons d'en manger plus souvent

1. Il possède un palmarès anticancer encore plus affirmé que celui des autres choux. En fait, des centaines d'études montrent sans ambiguïté que les composés de type sulforaphane s'opposent à la croissance de certaines cellules cancéreuses, notamment du sein et de la prostate. Ils s'opposent aussi au cancer de la thyroïde.
2. Il aide à prévenir la cataracte.

3. Il protège le cœur, notamment en réduisant le taux de mauvais cholestérol (le LDL).
4. Il est particulièrement riche en antioxydants.
5. Son sulforaphane n'est pas seulement anticancer, il est aussi antimicrobien. Il a montré son efficacité contre l'ulcère gastrique en entravant la prolifération de la bactérie *Helicobacter pylori*, responsable de nombreux ulcères.

Mais attention...

- Le brocoli, comme les autres choux, réduit l'absorption d'iode. N'en consommez pas plus de deux fois par semaine en cas de problème de thyroïde. Et/ou pour compenser, augmentez votre consommation d'aliments riches en iode (par exemple poisson + brocoli).
- Il a beau être le plus digeste des choux, il reste un chou. Donc, une mine de Fodmaps.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Le brocoli est une variété de chou-fleur. On consomme donc… sa fleur. Traitez-la avec la délicatesse qu'elle mérite.
- Vous avez cuit votre brocoli à la vapeur ? Ajoutez un filet d'huile d'olive citronnée, un peu de sel, c'est tout.
- Le brocoli se consomme extra-frais. Sinon, optez pour le surgelé.
- Réduisez en chapelure des sommités de brocoli cru (mixeur électrique indispensable) que vous saupoudrez sur des salades, des pâtes, etc.

Le cacao en poudre

Inventé par Monsieur Van Houten, le cacao en poudre était obtenu à l'origine en chauffant de la pâte de cacao, en la pressant pour en extraire tout le beurre (d'où le qualificatif de « maigre », ou « dégraissé ») et en récupérant le résidu. Il s'agissait donc de cacao pur, concentré, sans additif. Aujourd'hui, le cacao en poudre n'est pas, ou peu, dégraissé (il doit contenir au moins 20 % de beurre de cacao) ou encore il est sucré (obtenu en mélangeant au moins 32 % de cacao avec du sucre). Si on continue à presser, on obtient une poudre dite maigre, c'est-à-dire contenant 10 % de beurre de cacao. C'est une excellente source de fibres et d'antioxydants.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Du cacao maigre « lambda » sans rien d'autre. Vous aurez toutes les chances d'en trouver parmi les produits bio ou issus du commerce équitable.
- ☺ Du cacao sucré au fructose.
- ☺ Du cacao tout ce qu'il y a de basique, proposé sous des marques distributeurs pas chères du tout, de qualité tout à fait honorable.

On ne prendrait pas

- ☹ Les produits ludiques avec un emballage ultra-coloré, généralement disponibles au rayon « petit déjeuner ». Produits

dérivés de barres chocolatées célèbres… en poudre, ils en ont les mêmes inconvénients. Le cacao est noyé dans un océan d'autres ingrédients nettement plus douteux.

- La poudre de cacao « light », c'est-à-dire avec des édulcorants. Si, si, ça existe.

Le café

Top concentration, anti-calculs biliaires, anti-maux de tête

☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Antioxydants :* 300 variétés différentes d'antioxydants !
- *Caféine :* le café filtre est le plus caféiné, suivi de l'expresso et (ex aequo), du café soluble.
- *Acide chlorogénique :* il aide à contrôler la glycémie (taux de sucre sanguin).
- *Calories :* 0,7 pour un café nature. Avec lait, sucre ou crème, c'est autre chose…

14 raisons d'en boire plus souvent

Les propriétés listées ici concernent le café « normal » – pas le décaféiné – à doses limitées, soit 2 à 3 tasses maximum par jour (sauf mention spécifique).

1. Le café est très riche en antioxydants (polyphénols et autres), notamment en acide chlorogénique et en acide caféique. Cette panoplie en fait un protecteur cellulaire et fonctionnel sur divers plans comme, par exemple, l'aide au contrôle glycémique ou la prévention de la maladie de Parkinson.
2. Il aide à digérer (sans sucre ni lait).

3. Il participe à la réduction du risque du cancer du côlon, de l'estomac et du sein. Mais seulement à faible dose : à haute dose, c'est le contraire !
4. Il prévient les calculs biliaires et protège le foie.
5. Consommé à raison de 3 à 5 tasses par jour (c'est beaucoup, attention !), il aiderait à prévenir le diabète de type 2. Mais comme, d'un autre côté, à cette dose il peut vraiment générer et/ou amplifier le stress, soyez attentif à vos réactions.
6. Il renforce l'efficacité de l'ibuprofène pour soulager les maux de tête.
7. Il rend la conduite automobile plus sûre en favorisant la concentration et en aiguisant les réflexes.
8. Il favorise la respiration.
9. Il participe à la prévention des congestions cérébrales (chez les femmes).
10. Il semble posséder des propriétés anti-inflammatoires réduisant le risque d'accident cardiaque. Mais comme il peut accroître l'hypertension, méfiance, c'est à voir au cas par cas.
11. Il accélère la reprise du traitement de l'information, favorisant ainsi le retour au travail efficace après une « pause ».
12. Il aide à « fouetter » la mémoire, y compris chez les seniors. Mais pas s'il est décaféiné !
13. Des études réalisées avec de l'acide caféique et de l'acide chlorogénique indiquent que ces deux molécules luttent contre le cancer du sein. Mais on sort ici du cadre de la tasse de café.
14. Il est anticarie. À condition de le prendre sans sucre, évidemment.

L'AMI DES DENTS ET DE LA BOUCHE

Croquer un grain de café pour atténuer l'haleine d'ail est un grand classique, plus ou moins efficace d'ailleurs. Mais saviez-vous que boire une petite tasse en fin de repas, d'arabica comme de robusta, est une bien meilleure idée qu'un dessert sucré ? En effet, il lutte contre la bactérie *Streptococcus mutans*, responsable des caries et, en plus, antiadhésif, il empêche la plaque dentaire de s'accrocher à l'émail.

Mais attention...

Les points négatifs s'entendent « en cas de consommation exagérée ».

- Trop de café « énerve », empêche de dormir voire plonge dans de véritables crises d'angoisse les personnes sensibles à la caféine. Et « trop », ce peut être une seule tasse dans la journée, selon vos gènes. Si vous avez des crises d'angoisse et que vous buvez beaucoup de café, arrêtez pendant quelques semaines, pour voir. Si aucune amélioration ne survient, alors…
- Le café pourrait fragiliser les os, en accélérant la fuite de calcium.
- Il nuirait à la fertilité, des hommes comme des femmes. Si vous souhaitez tomber enceinte, limitez votre consommation à 2 tasses par jour. Même chose si vous êtes en cours de grossesse.
- Si vous êtes « accro » au café et que vous souhaitez « arrêter », ne stoppez pas brutalement votre consommation du jour au lendemain : de véritables sensations de mal-être important accompagnent le sevrage. Décrochez progressivement, en buvant par exemple une tasse en moins chaque jour.
- Le café bouilli (préparation typiquement nordique, norvégienne surtout, où le café est moulu grossièrement et « infuse »

directement dans l'eau pendant plus de 10 minutes), augmente le taux de cholestérol et celui de mauvais cholestérol, menaçant la santé du cœur. Ce mode de préparation donne en effet un café très riche en cafestol et en kahweol, qui font grimper le cholestérol. Si vous êtes un adepte, un filtre à café permettrait au moins de limiter l'ingestion de ces deux composés très délétères. Le café percolateur et, mieux encore, le café instantané sont ceux qui en renferment le moins.

- Ne prêtez pas attention aux publicités qui clament que « une tasse de café apporte autant d'antioxydants que trois oranges » ou « plus que le thé vert ». Ce genre d'affirmation n'a aucun sens, puisqu'on ne peut comparer un antioxydant avec un autre d'une part, et que d'autre part la quantité d'antioxydants dans un aliment ne présage en réalité pas de sa capacité antioxydante dans le corps. En l'occurrence, l'orange apporte une quantité d'éléments protecteurs et de vitamine C totalement étrangers au café.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Le robusta est le plus caféiné et le plus « fort » des cafés. Nos palais délicats l'apprécient moyennement, il est d'ailleurs très rarement proposé seul : en général, il est mélangé avec de l'arabica. Il renferme 100 à 250 mg de caféine pour 150 ml.
- Plus doux, l'arabica est aussi plus fruité, plus « haut de gamme ». Et plus cher. Il renferme 50 à 120 mg de caféine pour 150 ml.
- Le café décaféiné renferme encore un peu de caféine : 1 à 6 mg pour 150 ml. Très peu, certes, mais cela peut suffire à « énerver » les personnes très sensibles. Abstenez-vous totalement à partir de

15 heures si vous êtes très réactif à la caféine. Les seuils de tolérance sont individuels.

- Normalement, on sert un café dès qu'il est infusé. Au bout de quelques minutes, il est froid mais, pire, s'il reste sur le réchaud il s'abîme et devient, en outre, mauvais pour la santé (il augmente le taux de cholestérol). Si vous ne pouvez consommer votre café juste après sa préparation, mieux vaut le conserver dans une Thermos.
- Il n'y a pas que grand-mère qui sait faire un bon café. Vous aussi. Mais si auparavant choisir son café était tout simple, la profusion de variétés proposées aujourd'hui peut provoquer un certain découragement. Kenya ? Costa Rica ? Guatemala ? Arabica ? Robusta ? Déca ? Un vrai poème.

Quelques repères

Le café…	…est parfait pour
Petit tour du monde	
Costa Rica, Colombie	Tout le temps, surtout au petit déjeuner
Guatemala	Le bureau (il est un peu acide)
Salvador, équateur	Euh… ils sont très acides et corsés quand même…
Mexique	Le goûter… il est tout doux !
Nicaragua	Le goûter aussi… il est pauvre en caféine
Moka	Le top, un régal tout le temps, très aromatique
Kenya	En matinée, au bureau. Il est très fruité.
Et parmi les deux variétés de café…	
Arabica	Rien à redire, c'est le meilleur.
Robusta	Un peu trop « robuste » parfois ! Moins fin en tout cas.

Le calamar (& seiche, poulpe)

L'excellence en protéines marines

☆☆☆ à ☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* parmi les meilleures pour la santé et la ligne.
- *Minéraux et oligoéléments :* le pactole en classiques comme en minéraux « rares ».
- *Vitamine B12 :* une excellente source pour cette vitamine, pas si commune. Surtout dans la pieuvre.
- *Oméga 3 :* une source plus qu'honnête à laquelle on ne pense jamais. Pourtant cette petite famille de « corps mous » en apporte une belle quantité. Surtout dans le calamar.
- *Vitamine E :* oui, ils en apportent aussi.
- *Calories :* 80/100 g.

4 raisons d'en manger plus souvent

1. Cuivre, fer, magnésium, potassium, sélénium : toute la famille des super-minéraux est bien représentée. Un bon prétexte pour s'attabler devant un bon plat de calamar, de seiche ou de poulpe en cas de fatigue.
2. Oméga 3 : il n'y a pas que le maquereau et le saumon dans la vie ! Ils apportent de l'EPA et du DHA, sous leur forme la mieux assimilée. Parfaits pour l'immunité, le cœur, le cerveau, et

puissamment anti-inflammatoires. OK, il y en a moins que dans le saumon, et alors ?

3. Beaucoup de protéines, peu de graisses : c'est un excellent aliment minceur et coupe-faim.
4. Comme les autres poissons et fruits de mer, ils font partie des aliments marins recommandés, notamment pour la prévention cardio-vasculaire : moins de pression artérielle, de triglycérides, de plaques d'athérome, plus de fluidité sanguine, c'est l'objectif recherché.

Mais attention...

- Attention aux allergies, pas si rares avec les fruits de mer, et en particulier les crustacés. Et attention, aussi, aux allergies croisées avec la crevette notamment. Méfiez-vous également du calamar si vous êtes très allergique aux acariens (toux, asthme), les allergies croisées dans ce sens ne sont pas rares non plus.
- Le calamar est un peu plus riche en cholestérol que ses amis la pieuvre et la seiche. Il en apporte plus que le poisson. Mais cela n'a aucune importance car souvenez-vous que le cholestérol qui peut éventuellement poser problème c'est surtout… celui que l'on fabrique !
- Trop souvent servi sous forme de beignets, le calamar perd alors toute crédibilité nutritionnelle.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Préparez-les à la méditerranéenne, c'est-à-dire avec des légumes, pourquoi pas des pâtes, en tout cas pas frits, ni en beignets !
- Personnellement je ne le trouve pas si facile à préparer quand il est frais, alors que surgelé, il est déjà tout attendri. À vous de voir.

Le canard

Il est maigre mon magret !

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* un « best of » : 20 g/100 g !
- *« Bons gras » :* une bonne quantité de graisses mono-insaturées, comme dans l'huile d'olive.
- *Vitamines B :* toute la famille y passe, de la B1 à la B12, en grande quantité.
- *Phosphore :* le canard en est une super-source.
- *Fer, zinc, cuivre, sélénium :* excellent apport de ces précieux minéraux, impliqués notamment dans l'immunité.
- *Calories :* 200/100 g en moyenne (mais seulement 126 pour le canard gibier).

5 raisons d'en manger plus souvent

1. Le magret est vraiment maigre, c'est d'ailleurs l'origine de son nom. À condition, bien évidemment, de retirer minutieusement l'épaisse peau bien blanche et bien grasse qui les entoure. Mais les aiguillettes aussi, sont mignonnes !
2. Le canard sauvage (gibier) est moins gras et plus riche en protéines que son cousin d'élevage. Mais sa chair est nettement plus forte, il faut aimer.

3. Le phosphore est un minéral très impliqué dans la construction du squelette, comme le calcium. Il n'y a pas que le lait dans la vie pour obtenir ces deux minéraux, il y a le canard aussi, entre autres !
4. Les bons gras du canard seraient protecteurs pour le cœur. C'est vrai mais n'en abusez pas, non plus…
5. Excellente source de cuivre, sélénium, zinc, fer, quatre minéraux « fers de lance » de notre immunité et de notre tonus. Un petit coup de mou ? Un magret !

Mais attention...

- Il contient beaucoup d'acide urique. Évitez-le si vous êtes sujet aux crises de goutte et aux calculs uriques.
- Si vous ne faites pas attention à sa préparation, il est ultra-gras. Ôtez bien la peau, toute la graisse est ici.
- Le canard sauvage est peu digeste, tant sa viande est dense.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Le magret du canard, c'est son « dos » (plus exactement sa poitrine, mais tout dépend où on se place). Exactement comme le blanc de poulet ! En version « santé minceur », c'est ce morceau que vous retiendrez. Parce que le confit de canard, c'est une autre histoire…
- Frais, surgelé, sous vide, c'est comme vous voulez.
- Les aiguillettes viennent du filet (un autre morceau du canard) et non du magret, même si la légende veut parfois que l'on serve des « aiguillettes de magret ».
- Monsieur s'apparie facilement avec le navet – une fois n'est pas coutume ! – et avec le céleri. Mais il apprécie aussi les fruits plus ou

moins acides – pomme, poire, cerise, pêche, ananas, raisin, airelle, cranberry…

- Poêlez vos magrets en éliminant bien la graisse au fur et à mesure. Personnellement, j'ôte « le blanc » (le gras) avant cuisson, je le passe juste rapidement sur la poêle pour « l'huiler » et y faire cuire le magret. De ce fait, zéro graillon, zéro odeur et quasi zéro gras, mais je me fais souvent charrier par les « vrais » cuisiniers qui trouvent cette méthode bizarre, pas conforme, et qui m'affirment que le gras de canard est indigeste. Personnellement je n'ai jamais remarqué, surtout que j'en mets si peu, et personne ne s'est jamais plaint de mes magrets. Mais je préfère vous prévenir au cas où vous auriez des réclamations ou des regards interrogateurs, en cuisine, tandis que vous arrachez la « peau » sur la chair encore crue : ça ne se fait pas, voilà ! Mais vous, vous le ferez parce que vous préférez manger pas trop gras, voilà aussi !

Le cardon (la bette/blette)

Antikilos, top minéraux

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* elles sont concentrées dans les côtes.
- *Calcium :* une mine !
- *Potassium :* un fort taux associé, comme dans la plupart des légumes, à une faible teneur en sodium.
- *Flavonoïdes :* anticancer.
- *Vitamine K :* la précieuse est d'autant mieux assimilée que la bette est accompagnée d'un peu de gras, comme dans le gratin de bettes à la béchamel.
- *Calories :* 20/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Le cardon et la bette (ou blette) sont des légumes très proches. La bette apporte plus de vitamines (notamment 40 mg de vitamine C et 2 à 4 mg de bêta-carotène/100 g), et de fer (2,7 mg).
2. Le cardon, et sa cousine la bette, donc, aident à contrôler le taux de sucre sanguin, et par conséquent à prévenir les conséquences nerveuses ou cardiaques d'une glycémie déséquilibrée chez les diabétiques.

3. La cuisson détruit une bonne partie de son acide oxalique, ce qui est bien car il diminue l'absorption des minéraux et peut favoriser la formation de calculs chez les personnes prédisposées.
4. Le cardon ne brille pas par sa teneur en vitamines, mais il apporte beaucoup de minéraux. C'est donc un légume reminéralisant.
5. Il est aussi très pauvre en phosphore, une bonne nouvelle car c'est un minéral que nous consommons en excès, tout comme le sodium.
6. Ses flavonoïdes semblent bloquer la prolifération de certaines cellules cancéreuses (sein).

Mais attention...

- Attention quand même si vous faites régulièrement des calculs urinaires de type « oxaliques ».

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les cardons et les bettes se préparent grosso modo de la même façon. Les feuilles de bettes sont bien pourvues en vitamines, notamment antioxydantes : ne les jetez pas toutes !
- Quelle que soit la préparation choisie (gratinés au four, à la poêle, etc.), il est nécessaire de cuire au préalable les cardons dans de l'eau bouillante pendant 45 minutes. Si vous voulez qu'ils restent bien blancs, frottez-les au jus de citron.
- La préparation traditionnelle à la béchamel augmente encore leur apport en calcium.
- Bien que la cuisson à l'huile d'olive soit généralement recommandée, il est judicieux de faire revenir les cardons dans du

beurre fondu mais non cuit. La vitamine D de ce dernier améliore l'assimilation du calcium.

La carotte

Belle peau, amie du cœur, transit intestinal facile

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Carotènes :* famille d'antioxydants majeurs. Plus la carotte est grosse, plus elle en contient (les carottes nouvelles en apportent moins).
- *Lutéine, zéaxanthine, alpha et bêta-carotènes :* réduisent le risque de cataracte.
- *Acide folique :* encore un protecteur cardiaque.
- *Magnésium :* un taux moyen mais toujours utile.
- *Potassium :* intéressant surtout si on ne noie pas la carotte sous une sauce trop salée.
- *Vitamine E :* un antioxydant majeur.
- *Vitamine K :* la carotte est une bonne source, pourtant méconnue.
- *Calories :* 40/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. La provitamine A (carotènes) protège nos cellules d'un vieillissement prématuré et de certaines maladies, notamment les inflammations et la dégénérescence maculaire de l'œil. Plusieurs carotènes, comme le bêta-carotène, sont par ailleurs précurseurs de vitamine A, nécessaire à la vision et à la croissance.

2. Les carotènes protègent de certains cancers, plus particulièrement de ceux du poumon, de l'œsophage, du larynx et du côlon, ainsi que de tous les cancers hormonodépendants (sein, utérus…).
3. Ils sont étroitement liés à une forte protection cardio-vasculaire : consommer chaque jour une quantité confortable de carotènes réduit énormément le risque de faire une attaque cardiaque.
4. Riche en potassium et pauvre en sodium, la carotte lutte contre l'hypertension.
5. Ses fibres, très douces, sont des pectines. Elles rééquilibrent le transit intestinal et possèdent un effet coupe-faim, anticholestérol et anti-pic de glycémie. Sur ce dernier point, il semblerait par ailleurs que les caroténoïdes rendent l'insuline plus efficace, donc aident aussi par ce biais à contrôler la glycémie.
6. Elle diminue le cholestérol et les triglycérides.

Mais attention...

- Une bonne partie des vitamines se situe juste sous la peau très fine. À condition qu'elles soient bio, évitez d'éplucher vos carottes, même au couteau économe. Mieux vaut simplement les gratter.
- Quand on consomme beaucoup (trop) de carottes, on peut faire une caroténose : la peau, du visage comme du corps, se colore nettement en orangé. Même chez les bébés, qui avalent parfois de grandes quantités de petits pots à base de carotte et autre courge orange (potiron), les parents croient, affolés, que leur enfant a une jaunisse ! Cette anomalie disparaît dès que l'on réduit sa consommation, et ne présente strictement aucun danger.
- La carotte crue peut provoquer un syndrome d'allergie orale chez les personnes souffrant de « rhume des foins ». Pas grave, mais désagréable[1].

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les carottes doivent être fermes, non meurtries et d'une belle couleur orange vif.
- Crues, elles sont plus riches en vitamine C. Cuites, elles libèrent leurs carotènes. Vous n'avez plus qu'à les déguster sous forme de crudités (carottes râpées, jus préparés à la centrifugeuse et assaisonnés au sel de céleri) et cuites, incorporées dans de bons petits plats du type pot-au-feu ou simplement taillées en rondelles à la poêle, avec un petit peu d'eau. Facilissime.
- La carotte est une racine et, comme tous les autres légumes-racines (betterave, navet, panais, radis, salsifis), elle doit cuire à l'eau bouillante, à couvert. L'inverse des légumes verts, qui ont horreur d'avoir un couvercle au-dessus de la tête.
- Elle sort tout juste du panier vapeur ? Ajoutez un filet d'huile d'olive citronnée ou orangée (quelques gouttes de jus d'orange), 10 grains de sel. C'est prêt !
- En potage « poil de carotte » : faites cuire vos carottes dans un peu d'eau, mixez le tout et allongez avec un bouillon, de poule par exemple. Pensez à l'estragon, au curry et à la coriandre.

---

1. Voir Syndrome de Lessof.

Le céleri

Bon pour le cœur, anticancer

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* tige ou racine, mêmes atouts fibres.
- *Vitamines B6 et C :* un duo très performant pour surveiller son poids.
- *3-n-butyl phtalide :* un incroyable composé antihypertenseur.
- *Apigénine, monoterpènes, lutéine, furanocoumarines* : un festival de molécules naturelles antioxydantes et anticancer.
- *Polyacétylène* : antibactérien, anti-inflammatoire et antimycose.
- *Alcool de périllyle (grains de céleri) :* peut-être des propriétés préventives anticancer, mais observées seulement sur l'animal.
- *Calories :* 18/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Cru, le céleri craque et croque. Ce « bruit » dans la bouche et les sensations procurées par cette texture croquante participent à l'impression d'être rassasié : on mange moins, on maîtrise ses apports caloriques.
2. Ses vitamines B6 et C favorisent la production de noradrénaline, une molécule naturelle qui limite le stockage des graisses.
3. Le phtalide au nom bizarre possède des propriétés étonnantes : il détend les muscles des artères impliquées dans la pression

sanguine, permettant ainsi aux vaisseaux de se dilater. En plus, il abaisse les taux de cholamine, une hormone liée au stress dont l'action est précisément inverse : elle resserre les vaisseaux sanguins et augmente la pression sanguine. Il est recommandé d'en consommer un petit peu chaque jour, pendant 3 semaines, mais de s'arrêter ensuite pendant 10 jours, de recommencer, etc. Car le céleri est hélas riche en sodium (voir « Mais attention » ci-après).

4. L'apigénine, molécule anticancéreuse, possède trois cordes anticancer à son arc. Anti-inflammatoire, elle s'attaque aux cellules cancéreuses et les empêche de se nourrir. Ajoutez quelques tronçons de tige de céleri dans vos salades et crudités, ou croquez-les telles quelles, pourquoi pas en les plongeant dans un dip, plus quelques feuilles aussi (les pauvres, on n'y pense jamais, pourtant elles aussi renferment des polyacétylènes), votre organisme vous dira merci !
5. Le céleri accroît la sécrétion d'acide biliaire, donc fait baisser le cholestérol.
6. La cuisson ne modifie pas ses propriétés.

Mais attention...

- Le céleri renferme une quantité relativement élevée de sel (sodium). Rien de comparable avec du fromage ou de la charcuterie, mais une teneur qui justifie le fait de s'en méfier si l'on est à la fois hypertendu et sensible au sel. Il faut trouver le juste milieu entre profiter du précieux phtalide indiqué ci-dessus et ne pas abuser du sel…

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Oubliez le céleri rémoulade, qui n’est qu’un prétexte pour manger de la mayonnaise, ni protectrice ni « light ».

Les céréales

(blé, boulgour, épeautre, maïs, manioc, orge, quinoa, sarrasin, soja, seigle)

Rassasiantes, équilibre alimentaire, énergie longue durée

☆☆ à ☆☆☆☆

(selon céréales, quantités…)

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* toutes les céréales dites « complètes » ou « au son » en sont très riches.
- *Protéines :* toutes les céréales en contiennent, mais elles sont plus ou moins assimilables selon la variété.
- *Potassium :* un apport très précieux.
- *Magnésium :* le sarrasin en est une excellente source.
- *Vitamine E :* toutes les céréales en apportent globalement la même quantité.
- *Vitamines B :* les céréales raffinées n'en contiennent plus ou presque.
- *Gluten :* c'est un problème, surtout dans le blé, pas tant dû au blé en lui-même qu'à sa manipulation par l'homme.
- *Calories :* par exemple 90/100 g (boulgour), 112/100 g (semoule, riz brun), 123/100 g (orge), 140/100 g (spaghetti), 145/100 g

(seigle), 147/100 g (sarrasin), 148/100 g (maïs), 180/100 g (quinoa).

6 raisons d'en manger plus souvent

1. La meilleure des céréales, c'est-à-dire la plus nutritive et la plus digeste, est peut-être le sarrasin ; d'ailleurs ce n'est pas une « vraie » céréale au sens strict du terme, ceci expliquant cela.
2. Préférez toujours les céréales (ou préparations à base de céréales) complètes. Au cœur du grain se trouve le germe (très riche en vitamines A, B et E) enveloppé de l'assise protéique, mince pellicule où se concentrent les minéraux et les autres vitamines.
3. Une alimentation riche en céréales complètes est un grand pas vers l'équilibre alimentaire. Ces graines, issues d'une famille de graminées, sont avant tout composées d'amidon. Elles aident à prévenir les maladies cardiaques, stabilisent le taux de glycémie et régulent le taux d'œstrogènes.
4. Leur richesse en fibres représente un intérêt majeur pour la santé, le transit intestinal, la chasse aux kilos.
5. Leur enveloppe est une vraie corne d'abondance de minéraux. Selon la céréale, on trouvera plus de magnésium, de potassium ou de sélénium, toujours en quantité appréciable. Orge, sarrasin, seigle, quinoa ou boulgour permettent une grande variété de menus. On trouve également des céréales de bonne qualité dans le pain et les gâteaux préparés à base de farine complète.
6. Les céréales manquent souvent d'un ou deux acides aminés pour fournir des protéines correctement assimilables. Cependant, elles peuvent remplacer la viande à condition de les associer à des légumineuses ou à des noix, ces deux dernières complétant parfaitement les carences en acides aminés des premières. C'est

ainsi que nous retrouvons, à travers le monde, des associations d'aliments végétaux qui permettent une bonne assimilation des protéines végétales. N'oublions pas qu'elles nourrissent la moitié de la planète !

Mais attention...

- En dehors du gluten (une protéine), les céréales renferment des Fodmaps (des petits sucres indigestes). Le blé, notamment, contient du gluten ET des Fodmaps. Parfois, on arrête d'en manger, croyant être intolérant au gluten, mais en réalité on se sent mieux parce que l'on a arrêté les Fodmaps. Bref, dans un seul aliment, on peut trouver différentes molécules qui posent problème !
- Le problème du blé (voir ici) est aujourd'hui structurel et non « une mode ». Et que votre pain soit bio ou non ne change rien à l'affaire puisque les variétés de blé en bio sont tout aussi modernes que celles en conventionnel. La seule vraie solution : se tourner vers du pain fait avec du petit épeautre et autres variétés anciennes de blé, comme le Florance-Aurore, le Redon ou le Rouge de Bordeaux (je ne parle pas ici des pains dits « à l'ancienne », en boulangerie ou grandes surfaces, appellation purement marketing puisque la farine utilisée n'a rien à voir avec celle de nos grands-parents). En plus, l'avantage des variétés anciennes, c'est qu'elles sont nettement plus rustiques et n'ont donc pas besoin de pesticides.
- Au cours du raffinage, les enveloppes des céréales sont éliminées, provoquant la perte des minéraux, des vitamines et des fibres… quel dommage ! Par exemple, comparé au riz blanc, le riz complet apporte quatre fois plus de magnésium, deux fois plus de phosphore, deux fois plus de fer, cinq fois plus de vitamine B1.

- Certaines céréales fragiles ou de culture intensive sont généreusement traitées aux pesticides. Préférez les céréales bio, surtout si vous les achetez « complètes ». Car les pesticides, se retrouvent eux aussi dans l'enveloppe. Autant les éviter.
- Les céréales renfermant du gluten sont interdites aux intolérants au gluten (maladie cœliaque) : seigle, blé, orge. Il en va bien entendu de même de tous les produits préparés à base de ces céréales. L'avoine est un peu à part dans le sens où son gluten ne pose pas de réel problème aux cœliaques, malheureusement en France il est souvent « contaminé » par le blé, et là, bien sûr, c'est problématique. Voir « Intolérance au gluten ».
- Si vous êtes sujet aux calculs rénaux de type calcique (oxalates de calcium), méfiez-vous du blé complet, riche en oxalates. Sans aller jusqu'à vous en priver, limitez votre consommation, et alternez avec d'autres céréales.
- Les céréales ne renferment pas que des nutriments, hélas. Elles contiennent aussi une pelletée d'antinutriments, comme les lectines ou les saponines, et bien d'autres encore. Si la germination et la cuisson réduisent certains de ces antinutriments, il en reste malheureusement pas mal en final. Le problème : ces antinutriments, comme leur nom l'indique, empêchent l'organisme d'absorber des nutriments, ce qui peut finir, à force, par provoquer des déficiences. Par ailleurs, selon le type de molécules, ils sont susceptibles de favoriser des inflammations (locales, c'est-à-dire digestives, ou non) et d'augmenter la perméabilité intestinale, un problème majeur en cas d'allergies, d'intolérances et de maladies auto-immunes. Ces antinutriments sont présents dans d'autres aliments, notamment les pommes de terre et les légumineuses, mais surtout dans les céréales.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Il n'y a pas que les pâtes et le riz dans la vie. Le plaisir et l'équilibre alimentaire passent par la variété et l'association. Si vous « débutez » en céréales, parce que vous n'avez jusqu'à présent mangé que des nouilles et du riz blanc (cas fréquent), commencez par acheter des mélanges tout préparés. Il en existe des très réussis en grandes surfaces. Et des encore plus audacieux et rigolos dans les boutiques bio ou diététiques. Il faut plus de temps pour cuire les céréales complètes, puisqu'elles ont gardé leur enveloppe. Mais on trouve désormais des grains complets concassés, ce qui raccourcit nettement la durée de cuisson.
- Pour bénéficier pleinement des protéines des céréales, il est préférable de les combiner, pas forcément au même repas mais au moins dans la journée. Voici quelques exemples :
  - ✓ Riz + soja
  - ✓ Maïs + haricot
  - ✓ Riz + lentille
  - ✓ Millet + arachide
  - ✓ Blé + pois chiche (couscous)
  - ✓ Pain + soupe aux pois
  - ✓ Pain de maïs + fèves au lard
  - ✓ Tortillas de farine de maïs + chili
  - ✓ Chapatis + dahl
  - ✓ Pain pita + falafel
  - ✓ Pain pita + houmous
  - ✓ Muffin + lait de soja
  - ✓ Pain grillé + tofu brouillé
  - ✓ Pâtes + pignons
  - ✓ Müesli + noix

✓ Riz sauté + légumes + noix de cajou

Petit abécédaire gourmand et voyageur des grandes et des « petites céréales »

À chaque céréale ses bienfaits !

Avoine (son, flocons) : coupe-faim

L'avoine aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang (la glycémie), c'est par conséquent une très précieuse céréale « coupe-faim », antifringale, spécialement appréciée des personnes diabétiques ou prédiabétiques. D'autant que son index glycémique est faible et sa charge glycémique modérée. Cela signifie qu'elle ne malmène pas la glycémie et ne favorise pas le stockage des kilos en trop. L'avoine est particulièrement riche en protéines, vitamines B et E, sélénium (un oligoélément antioxydant et bon pour la thyroïde), acide linoléique (bons acides gras) et fibres solubles, coupe-faim et anticholestérol. Elle renferme aussi une belle quantité de bêta-glucanes, fortement anticholestérol, qui agissent différemment des fibres solubles.

Bain d'avoine apaisant

Utilisée par voie externe, l'avoine possède des propriétés apaisantes très utiles pour la peau. Si cette dernière vous démange, que vous avez des « plaques » type eczéma, des irritations, des réactions au froid, voire que vous ne supportez même plus l'eau seule, mettez 5 ou 6 cuillères à soupe de flocons d'avoine dans une gaze ou un sachet pour bain et laissez l'eau couler dessus tandis que vous remplissez votre baignoire. Plongez-vous dans le bain, exprimez la gaze directement dans l'eau : le « lait d'avoine » obtenu est tout doux et très apaisant. Votre peau ressort douce et souple. Et vous, de bonne humeur ! Plus élaboré : vous pouvez ajouter dans la gaze 1 cuillère à soupe de bicarbonate de sodium, et même du lait en poudre.

Le blé : 1re céréale consommée en France

C'est la première céréale consommée en France, elle se décline en de multiples préparations. Si on concasse les grains (rarement mangés nature), on obtient du boulgour (voir ci-dessous), utilisé pour le vrai taboulé libanais. Broyés plus finement, on atteint le stade semoule, puis celui de poudre : c'est la farine. À chaque étape, un peu de composés protecteurs s'envolent. Même le choix de la farine compte puisque selon son degré de raffinage, le taux d'éléments nutritifs varie du simple au double. Les farines intégrales en sont les mieux pourvues, suivies de la farine complète, puis blanche pour le pain, et enfin celle destinée à la pâtisserie, plus raffinée que raffinée.

BLÉ TENDRE OU BLÉ DUR ?

Le blé tendre est employé pour la fabrication de pain et dérivés (biscottes, etc.), tandis que le blé dur constitue la base des pâtes et semoules – il résiste bien à la cuisson à l'eau. Pour les personnes hypersensibles au gluten (je ne parle pas des intolérants au gluten/malades cœliaques), les pâtes sont globalement mieux tolérées que le pain (gluten et préparation différents). Étant entendu qu'il faut faire des essais prudents et rester dans des limites raisonnables de consommation, propres à chacun.

Comme c'est notre principale céréale, le blé focalise toutes les attentions. Problème : pour le rendre plus performant sur le plan industriel (= pour qu'il pousse plus vite, que le pain gonfle plus vite avec, etc.), l'homme l'a manipulé en faisant des croisements entre telle ou telle variété. Le blé d'aujourd'hui est bien plus riche en gluten (pour ses qualités de panification), et la qualité de ses protéines et de ses amidons s'est, elle aussi, profondément modifiée, pour ne pas dire altérée. Résultat, des gliadines (gluten) plus résistantes et des amidons « bas de gamme » favorisant les intolérances. Et là où jadis nos estomacs digéraient parfaitement cette céréale (kamut, épeautre, petit épeautre), il arrive de plus en plus souvent qu'ils ne la considèrent plus, aujourd'hui, comme comestible (c'est devenu un hydribe à base de froment moderne). C'est que, jadis, il possédait moins de gènes, moins de chromosomes. Aujourd'hui, de plus en plus souvent, l'estomac n'en veut pas : non digéré, il file direct dans l'intestin où, là, non seulement il fermente (douleurs, ballonnements), mais en plus certaines molécules se faufilent à travers les jonctions serrées de l'intestin et pénètrent le sang, puis

rejoignent les quatre coins du corps, y compris le cerveau, pour y jouer un rôle toxique. Ce qui explique pourquoi une alimentation sans gluten et pauvre en Fodmaps conduit si souvent à une amélioration spectaculaire de la fatigue, des maux de tête, des plaques sur la peau ou autres manifestations sans aucun rapport avec la sphère digestive. Si vous supportez mal le pain « normal », essayez d'en trouver avec du petit épeautre (dans certaines boulangeries) : il est possible, voire probable, qu'il passera beaucoup, beaucoup mieux et que vos soucis digestifs s'envoleront comme par magie.

Le boulgour : en direct du Proche-Orient

C'est du blé dur grossièrement concassé, c'est-à-dire en « morceaux » plus gros que dans la semoule de couscous. On en fait du taboulé, et à peu près tout ce que l'on peut imaginer avec du riz, qu'il remplace facilement. Il est très utilisé dans tous les pays du Moyen-Orient. D'un point de vue nutritionnel, sa composition est la même que celle des pâtes ou de la semoule de blé.

Le petit épeautre : l'ancêtre du blé

C'est du blé tendre, mais son grain est dit « vêtu » c'est-à-dire qu'il conserve son enveloppe au moment de la récolte. Il remplace le blé dans les recettes de légumes, en accompagnement, en soupe, en potage, en salade froide, etc. Il rehausse les saveurs des aliments qu'il accompagne. On le trouve surtout en « bio ».

D'un point de vue nutritionnel, c'est une céréale rustique qui nécessite fort peu de pesticides, et se révèle donc « propre ». Elle est spécialement riche en fibres et en magnésium, ainsi qu'en certains oligoéléments comme le zinc ou le cuivre.

Attention : ne confondez pas le petit épeautre, dont nous parlons ici, et le grand épeautre, utilisé principalement en boulangerie et moins

« fin ». Si c'est juste écrit « épeautre » sur l'étiquette, c'est du « grand », moins intéressant.

Le kamut : le blé de Ramsès

Ce terme signifiait « blé » pour tous les habitants de l'Égypte ancienne. Pour nous, c'est un « super-blé » par rapport aux variétés qui poussent actuellement sur nos sols. Il est plus intéressant à tout point de vue, y compris celui du plaisir gustatif : plus riche en protéines, en minéraux, moins allergisant, moins concentré en sucre… Parmi les champions dans la catégorie « blé ».

Le maïs : made in Mexico

Curieusement, le maïs est généralement classé parmi les légumes. Sans doute parce qu'on le mange surtout frais, en épis ou en conserve. Pourtant, c'est bel et bien une céréale, originaire du Mexique. En France, nous consommons principalement du maïs doux, tandis que le maïs grain est plutôt destiné aux animaux. Par ailleurs, il est à l'origine de la Maïzena, sorte de « farine de maïs ».

D'un point de vue nutritionnel, le maïs est spécialement riche en glucides (comme toutes les céréales), magnésium, ainsi qu'en carotènes et pigments protecteurs qui lui confèrent sa belle couleur jaune. Ses composés phénoliques et sa bêta-cryptoxanthin lui confèreraient des propriétés anticancer préventives (cancers du poumon et du côlon). On lui prête des vertus anticholestérol grâce à ses fibres solubles, et antihomocystéine grâce à sa vitamine B9. Il aide à contrôler le taux de sucre sanguin (diabétiques), précieuse vertu, que l'on soit en surpoids ou non. En revanche, il est plutôt moins bien pourvu en protéines et en fibres, et plus riche en graisses que les autres céréales. Il a le bon goût d'être dépourvu de gluten, ce qui le rend consommable par les intolérants à cette protéine. D'un autre côté, il contient de l'amidon résistant et peut donc provoquer des

douleurs et ballonnements chez les colitiques. Méfiance si vous êtes porteur de côlon irritable.

Le manioc : tapioca et perles du Japon

Le manioc est un arbuste dont on tire la fécule (pulpe pressée et séchée). Travaillée (agglomérée…), elle sert de base à des préparations culinaires dans le monde entier. En France, on l'utilise principalement dans les potages et certains desserts en remplacement du riz (type « riz au lait »), ou encore dans les verrines car transparente une fois cuite, elle ne demande qu'à être colorée à l'aide de jus de légumes ou de fruits. On peut vraiment beaucoup s'amuser avec elle en cuisine. En bouche, elle donne quelque chose de très souple, un peu caoutchouteux. Rigolo !

D'un point de vue nutritionnel, le manioc est une vraie bombe de « glucides rapides », donc non recommandé au quotidien pour les diabétiques et ceux qui cherchent à surveiller leur ligne. Cela dit, on en consomme généralement en toute petite quantité, il ne présente alors aucun « danger » sur ces deux points. Et il est pour le coup fort apprécié des personnes qui souffrent de troubles digestifs car hyperdigeste, il est exceptionnellement bien toléré par les tubes digestifs les plus capricieux.

Le millet : des Africains à Astérix

On utilise assez peu le millet dans nos contrées, alors qu'il est à la base de l'alimentation d'une bonne partie des Africains. Lui ou ses cousins (mil et sorgho) sont, encore une fois, consommables par les intolérants au gluten. Astérix et ses amis devaient en avaler de pleines assiettes puisque les Gaulois adoraient ça. Et ils avaient raison, ces rebelles, car le millet est plutôt bien équilibré en acides aminés ainsi qu'en minéraux divers. Encore un bon point : il est très digeste.

L'orge : la doyenne

C'est la doyenne de toutes les céréales cultivées. D'ailleurs, à l'école de Pythagore où on ne plaisantait pas avec le sujet diététique, l'orge était l'alimentation de base. Elle a été supplantée par le blé lorsque les Égyptiens ont commencé à fabriquer du pain : le blé s'y prêtait, l'orge pas. Comme quoi la célébrité tient à peu de chose. D'un point de vue nutritionnel, l'orge est plutôt moins riche que les autres en protéines. En revanche, elle apporte plus que son lot d'oligoéléments, ça compte aussi. À condition de choisir de l'orge intégrale ou, à l'extrême rigueur, mondée (décortiquée) mais sûrement pas perlée (blanchie donc appauvrie à l'extrême en minéraux et vitamines).

C'EST QUOI, LE MALT ?

C'est de l'orge germée et séchée, ce qui stimule l'activité enzymatique.

Le quinoa : la cordillère des Andes

Sur les plateaux des Andes, patrie du quinoa, c'est superbe et grandiose, mais aussi plutôt hostile. D'ailleurs, c'est simple, il n'y a que le quinoa qui pousse là-haut, toutes les autres céréales ont capitulé, et les autres légumes n'ont jamais essayé. Alors, forcément, élevé à la dure, il donne le meilleur de lui-même, au point qu'il était surnommé la nourriture des dieux par les Indiens. Il nous offre un sans-faute en ce qui concerne les protéines (tous les acides aminés, et parfaitement équilibrés ou presque), une petite montagne de minéraux et de vitamines à chaque bouchée, pas de gluten et une digestion de rêve.

C'est un abus de pouvoir de le classer dans les céréales car, en réalité, c'est une plante – de la même famille que la betterave ou l'épinard.

Mais il se cuisine comme une céréale, et leur ressemble en tout point, donc ne compliquons pas.

Le riz : super-digeste

Après le blé, c'est la céréale la plus cultivée au monde. Il faut dire que sous sa forme raffinée (c'est-à-dire blanche), il est remarquablement bien toléré par tous les intestins de la planète, y compris les plus intolérants à tout. C'est d'ailleurs la première céréale introduite dans l'alimentation des bébés, sous forme de farine.

Le riz est la céréale la plus pauvre en protéines, peut-être parce que la plus riche en sucres (relativement lents). Dans tous les cas, n'achetez pas de riz blanc, sauf en cas de désordres intestinaux, car il a perdu dans la bataille 5 % de protéines, 70 % de magnésium… Achetez du riz intégral ou complet. Ou du noir, ou du rouge. Et oubliez définitivement le riz précuit (cuisson rapide), ainsi que celui « qui ne colle pas ».

Le sarrasin : sans gluten

Aucun Breton n'ignore ce qu'est le sarrasin. Pour tous les autres, sachez que cette vénérable céréale est indissociable des fameuses galettes bretonnes. On l'appelle le blé noir car ses grains sont… (bravo !), mais en fait, elle n'a rien à voir avec le blé. Et même rien du tout puisqu'elle aussi est dépourvue de gluten, donc consommable par les intolérants au blé. Et même encore moins que ça puisque pour tout dire le sarrasin n'est pas vraiment une céréale. Il appartient en réalité à la même famille que l'oseille et la rhubarbe. En revanche, bon score pour les vitamines B et les oligoéléments, surtout le magnésium. Le sarrasin propose un apport protéique tout à fait honorable, et bien équilibré sur le plan des acides aminés. Que demander de plus ?

Le seigle : avec les fruits de mer

Que peut-on bien faire de lui en dehors du pain destiné à être mâchouillé entre deux fruits de mer ? Eh bien, du pain d'épices, par exemple ! Mais revenons au pain de seigle : le très compact servi au restaurant avec la mayo et les rince-doigts est un peu étouffant pour les tartines matinales. En revanche, on trouve maintenant à la boulangerie du pain dit de seigle, qui associe en fait la farine de seigle à celle de blé (50/50). Ce pain plus aéré, à la saveur intéressante, se révèle particulièrement coupe-faim en raison de certains mucilages (fibres) abondamment présents dans cette céréale.

Le soja : edamames, tofu, lait de soja…

Comme le quinoa, le soja n'est pas vraiment une céréale mais on le cultive et on le consomme globalement comme si c'en était une. Le soja est classé parmi les protéagineux, puisqu'il fournit à la fois des protéines et des graisses. Ses protéines sont comparables à celles de la viande, et d'autant plus profitables que le soja est fermenté. Les graines de soja fermentées fournissent une enzyme systémique puissante, la nattokinase, qui limite le risque de caillot sanguin et préserve donc le cœur, en réduisant le risque cardio-vasculaire.

EDAMAME : LA FÈVE DE SOJA FRAÎCHE

Elle ressemble un peu à des petits pois encore en cosse, tant esthétiquement qu'au goût. C'est la nouvelle coqueluche depuis que les boutiques de surgelés la proposent simplement à poêler moins de 10 minutes. Elle ravit les petits, qui grignotent cette merveille en s'amusant, et les grands qui apprécient sa saveur connue (sous cette forme, en bouche, on dirait des pois, alors que sous forme de tofu, c'est autre chose…).

LES ALIMENTS PRÉPARÉS À PARTIR DU SOJA

Les Occidentaux et les Orientaux ne verront jamais le soja du même œil, et surtout des mêmes papilles. Fermenté ou non, pâteux (tofu, miso, tempeh), liquide (tonyu, sauce) ou solide (germes, graines grillées), le soja est un incontournable de l'univers asiatique depuis des millénaires, tandis qu'il fait figure de petit nouveau dans notre culture en plein métissage. La perception même du goût est, par conséquent, différente, et si la saveur caractéristique du « haricot de soja » est rassurante, connue et très positive pour les Orientaux, elle constitue un véritable barrage pour nous. Peu à peu, ces divergences disparaissent, car nous sommes en phase frénétique de « recherche exotique », et prospectons sans relâche la planète pour dénicher des aliments vecteurs de légèreté, nature et santé.

Les céréales pour petit déjeuner

🛒🛒🛒🛒🛒

Curieusement, certains aliments bénéficient d'une image « bonne pour la santé » alors que leur composition est discutable. Tandis que d'autres, dont on ne parle pas ou presque, mériteraient des lauriers joliment tressés alors qu'au supermarché, on passe devant sans les voir. En plus, sournois, certains produits arborent tous les signes du « nutritionnellement correct » alors qu'ils ne le sont pas. Par exemple, les paquets qui arborent fièrement « aux céréales complètes » mais qui se gardent bien d'insister sur leur taux délirant de sucre et/ou de graisses.

Tout comme pour les barres de céréales, le rayon des céréales pour petit déjeuner propose généralement des produits sans rapport avec l'image « santé/minceur » qui leur colle aux pétales (de maïs) ou au riz (soufflé). Dans tous les cas, si vous êtes amateur, avez-vous déjà essayé de les consommer avec du lait d'amande ou de noisette, pour changer du lait de vache ?

À votre place…

On choisirait

☺ Des flocons d'avoine.

- ☺ Du muesli à base de céréales complètes et de noix, plutôt non croustillant (exemples : muesli aux 3 céréales et fruits, spécial muesli 3 céréales complètes, etc.).
- ☺ Du muesli bio sans sucre ajouté.
- ☺ Du Spécial K en cas de constipation.

On ne prendrait pas

- ☹ La quasi-totalité des céréales pour enfants, qu'elles soient fourrées ou non, au chocolat, soufflées, avec des dessins ou pas, au miel, au riz, au blé, etc. Le processus de fabrication et la composition de ces produits sont dans la plupart des cas contestables.
- ☹ Les céréales spéciales minceur, pas merveilleuses sur le plan du goût et pas spécialement plus « minceur » que les autres. Par exemple, ce paquet de corn-flakes classiques qui apporte presque zéro gras et nettement moins de sucre que son frère « minceur » juste à côté, pourtant de la même marque ! Cela dit, il paraît que certains les trouvent bonnes justement parce qu'elles sont fades. Allez comprendre quelque chose à la nature humaine…

La cerise

Anti-« goutte », transit intestinal, équilibre acido-basique

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Anthocyanes :* pigments anticancer et antidiabète.
- *Fibres :* on en profite à 100 % puisqu'on mange toujours la peau des cerises.
- *Potassium :* un taux intéressant.
- *Vitamine C :* l'acérola, une variété de cerise, en renferme une quantité exceptionnelle, jusqu'à trente fois plus que l'orange !
- *Bêta-carotène :* plus les cerises sont foncées, plus elles en contiennent.
- *Minéraux :* elles en contiennent beaucoup, c'est donc un fruit reminéralisant.
- *Alcool de périllyle* : peut-être des propriétés préventives anticancer, mais observées seulement sur l'animal.
- *Calories :* 68/100 g.

8 raisons d'en manger plus souvent

1. Les cerises rouges, violettes ou noires regorgent de pigments protecteurs, les anthocyanes.
2. Elles soulagent en cas de crise de goutte car elles s'opposent à l'accumulation d'acide urique sous forme de cristaux dans les

articulations. Hors saison, en cas « d'urgence », pensez aux cerises congelées ! Le conseil pour éviter la crise en cas de période à risque, Noël par exemple : buvez 3 grands verres de jus de cerise bien noire, allongé d'eau, chaque jour.

3. D'une manière générale elles sont puissamment anti-inflammatoires : arthrite, polyarthrite, douleurs inflammatoires ? Pensez à elles.
4. Elles renforcent les petits vaisseaux sanguins (mains, pieds, yeux…).
5. Pendant la digestion, les cerises libèrent des composés alcalins qui tamponnent l'acidité (= équilibre acido-basique). Il faut toujours rechercher les aliments alcalinisants, c'est essentiel pour la santé.
6. La présence de potassium et de sorbitol rend ce fruit laxatif et diurétique.
7. Ses anthocyanines contrecarrent les molécules cancérigènes (hétérocycliques aromatiques) qui apparaissent lorsque les viandes sont grillées. Une petite marinade avant un barbecue ?
8. La tisane de queues de cerise est bien connue pour ses propriétés diurétiques.

Mais attention...

- Comme elles sont très sucrées, les diabétiques doivent surveiller leur consommation. Chaque année, les diabétologues exhortent leurs patients à la modération, de même que pendant la saison des raisins d'ailleurs : on picore, on picore, sans se rendre compte, et on finit par en avaler des quantités industrielles… Limitez-vous.
- Pour bien les digérer, évitez d'en manger par tonnes (ce qui est fréquent), mâchez-les bien et ne buvez pas trop d'eau au cours du repas. Les intestins vraiment fragiles opteront pour les cerises

cuites (clafoutis, compotes, gratins) car les fibres sont toujours attendries par la cuisson.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Le temps des cerises, c'est d'avril à septembre. Eh oui, tout a une fin…
- N'hésitez pas à les goûter avant de les acheter. Pas assez mûres ? Elles ne mûriront pas plus chez vous. Trop mûres ? C'est trop tard : rejetez les fruits de couleur terne et trop foncée, car ils pourrissent vite.
- Plus elles sont mûres et juteuses, plus leur peau est fine, plus elles seront digestes.
- Si vous voulez les dénoyauter, une cuisson courte (5 minutes maximum) facilite nettement l'opération.
- Une salade de fruits rouges en dessert, c'est le maxi-plein de vitamines, de minéraux et de composés protecteurs. L'ensemble favorise le travail rénal et la protection antioxydante.

Les champignons

Bons pour l'immunité, anticancer

☆☆☆ à ☆☆☆☆

(selon qualité et préparation)

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Protides :* un bon taux pour un végétal.
- *Fibres :* un record, surtout dans les girolles !
- *Bêta-glucanes* : fibres prébiotiques et qui soutiennent le système immunitaire (les bêta-glucanes l'aident à reconnaître les cellules normales des cellules malades).
- *Fer :* un très bon taux, et correctement absorbé en plus, surtout dans les girolles !
- *Potassium :* une bonne source.
- *Cuivre :* surtout dans les girolles (on ne le fait pas exprès !).
- *Sélénium :* hautement protecteur, surtout dans les cèpes.
- *Vitamines B :* un très bon apport.
- *Vitamine D :* rare dans le monde végétal.
- *Lentinanes, bêta-glucanes :* composés anticancer et antisida très prometteurs (shiitaké, maitaké).
- *Éritadénine :* anticholestérol (shiitaké).
- *Calories :* 15/100 g.

D'une manière générale, les champignons sauvages (sylvestres) sont plus riches en nutriments que ceux de Paris. Ne ramassez pas ceux qui poussent dans des zones polluées car les champignons sont de

véritables éponges qui se gorgent indifféremment du meilleur de la terre (minéraux) comme du pire (pollution chimique ou radioactive).

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Il n'est pas question de ne tirer ses protéines que du champignon, mais il permet d'améliorer la teneur protéique d'un plat.
2. Le champignon est un légume à part. Comme il ne contient pas de phytates, nous absorbons beaucoup mieux son fer. Ce sont en effet les phytates qui capturent le fer dans les autres végétaux, et empêchent son assimilation.
3. Il freine l'aromatase, une enzyme associée au développement de certains cancers (sein, prostate).
4. On trouve surtout du cuivre dans les champignons sylvestres, et notamment dans les girolles. Il améliore l'immunité et favorise l'assimilation du fer.
5. Certaines variétés, telles que le shiitaké et le maitaké, contiennent des substances antivirales et stimulent l'immunité. Ils pourraient même protéger de certaines formes de cancer. En outre, ils ont un effet antibactérien marqué. Ses « antibiotiques » permettent au champignon de lutter contre les bactéries susceptibles de l'assaillir dans les zones chaudes et humides où il pousse. Cultivé dans le Périgord sur du bois de chêne, on le trouve sous le nom de « lentin du chêne ».
6. Chez nous, aujourd'hui, le champignon est seulement perçu comme un « légume ». Mais jadis, certains étaient considérés comme très actifs d'un point de vue santé, et quelques variétés font même partie de la pharmacopée pour leurs vertus. Par exemple, les spores des vesses-de-loup, hémostatiques, étaient employées tant par les paysans que par les barbiers ou les médecins et chirurgiens pour stopper une hémorragie. En Asie, les

chercheurs restent très intéressés par les multiples propriétés des champignons tandis que chez nous, les études sont nettement plus rares. Il existe cependant très certainement des vertus spécifiques à ces êtres, dont le vaste potentiel d'activité biologique est reconnu par la communauté scientifique. De l'Inde à la Chine en passant par la Malaisie, le Canada, l'Afrique, l'Océanie ou le Brésil, pas un pays qui n'utilise, d'une manière ou d'une autre, ses champignons contre telle ou telle affection.

Mais attention...

- La production du champignon de Paris est fortement industrialisée et « aidée » à grand renfort de produits de synthèse. La version « bio » est donc conseillée.
- Par définition, seuls les champignons cultivés peuvent être bio. Les sauvages poussent où bon leur semble… et parfois dans des zones plus ou moins polluées. Comme ce sont de véritables éponges, ils absorbent le pire et le meilleur du sol. Parfait au cœur de la forêt limousine, nettement moins bien en bordure d'autoroute.

DANGER !

Si vous n'êtes pas un pro du champignon, évitez vraiment la cueillette. Chaque année, des empoisonnements sont recensés. Les champignons toxiques ressemblent parfois à s'y méprendre aux comestibles.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Vos champignons de Paris, vous avez l'habitude de les acheter extra-blancs ? Soit, mais ils ne sont pas encore vraiment matures. Les « vrais bons » champignons de Paris sont un peu « jaunes/beiges », signe évoquant à tort la vieillesse et l'oxydation. Pas du tout, ils sont au contraire bien meilleurs « mûrs » !
- Ne laissez pas tremper vos champignons : les minéraux s'enfuient dans l'eau.
- Arrosez systématiquement vos champignons d'un filet de jus de citron : ils ne noirciront pas, ne s'oxyderont pas et la vitamine C de l'agrume améliorera l'assimilation des minéraux.
- On cuit en général tous les champignons, sauf ceux de Paris – souvent consommés crus – bien que ce ne soit pas une obligation.

La charcuterie

Pour vous, « charcuterie » rime avec « calories » ? Vaste famille de 400 aliments au sein de laquelle on trouve des membres bien joufflus (foie gras : 470 calories/100 g) comme des ascètes au profil irréprochable (jambon cuit : 120 calories/100 g). Impossible donc de résumer outrageusement et de jeter le bébé avec l'eau du bain. Nous consommons chaque année en moyenne 20 kg par personne et par an, dont 5 kg de jambon. Dans la jungle des labels, voici ceux qui font foi :

- **Les appellations régies par le Code des Usages de la Charcuterie :** catégories *supérieure* (plus d'ingrédients nobles, moins d'additifs), ex. : jambon cuit supérieur, *traditionnelle* (aucun colorant et nombre strictement limité d'additifs), *à l'ancienne* (aucune matière première congelée) et *authentique + mention géographique* (doit être fabriqué dans le département ou les cantons limitrophes), ex : andouille de Vire.
- **Les signes de qualité contrôlés par des organismes officiels :** le Label Rouge (meilleur que son équivalent courant), la *certification de conformité* (répond à quelques points stricts, mais pour le consommateur l'avantage n'est pas toujours flagrant), le logo AB (le bio !), la *dénomination montagne* (tout se passe sur les sommets).
- **À l'inverse, le « bas de gamme » ou le « compliqué »** (« goût fumé », « saucisse ou jambon de volaille », « indienne », « 1er prix »,

« aux oméga 3 »…), entraînent sur la dangereuse pente des additifs peu appétissants : sucre sous diverses formes (glucose, dextrose, lactose, sirop de blé…), eau, plasma, diverses chairs reconstituées et aromatisées, nitrites et nitrates (soupçonnés d'être cancérigènes, surtout si grillés à la poêle : mieux vaut cuire vos saucisses à l'eau), salpêtre (poudre blanche autour du saucisson, pour le protéger de l'humidité), carmin de cochenille (risque d'allergie), érythrosine (peau rouge des saucissons), etc.

Astuce : ne confondez pas jambon cuit et jambon cru. Le premier est moitié moins calorique que le second, tout simplement. Et nettement moins salé, aussi. Donc, vive le jambon cuit, dégraissé, découenné et allégé en sel. Dans ces conditions, 1 seule tranche de 40 g de jambon couvre 20 % de nos besoins en protéines !

À votre place on prendrait

- ☺ Les charcuteries qui rivalisent avec les aliments les plus « light », comme les filets de bacon, jambon cuit et/ou de volaille = 2 à 4 g de matière grasse/100 g.
- ☺ Les produits de bonne qualité, quitte à en manger moins et moins souvent — ce qui est exactement ce qu'il faut en période de régime. Plutôt de chez le boucher-charcutier, ou à la coupe si votre grande surface en propose.
- ☺ Les bonnes marques traditionnelles de charcuteries allégées : il y en a, et leurs produits sont plutôt réussis.

On ne prendrait pas

- ☹ Les charcuteries ultra-caloriques : rillettes, pâtés, mousses, salami = 30 à 40 g de matière grasse/100 g.
- ☹ Les produits décidément trop salés, qui ne veulent rien de bon à votre cœur ni à votre rétention d'eau. Parmi les derniers de la

classe, citons le jambon sec (6,6 g de sel/100 g), le saucisson sec (5 g) et l'andouillette (2,8 g).

- Les charcuteries bas de gamme, à coup sûr enrichies en additifs ou composés peu propices à la santé et à la ligne. Une charcuterie de qualité a un coût. Descendre en gamme, c'est peut-être faire des économies, mais c'est surtout manger quelque chose de moins bon, avec un choix de viande plus grasse et des additifs discutables.

À PROPOS DU BOUDIN BLANC

Il est aussi éloigné du boudin noir que le chocolat blanc l'est du chocolat noir. Si le boudin noir est fait à partir de sang et de gras de porc, d'où sa richesse en fer, le boudin blanc, lui, est un mélange de viande blanche et de gras de porc, mais aussi de lait, d'œuf, de farine… Au final, les deux sont très gras, et doivent être consommés seulement de temps à autre. Moyennant quoi, ils apportent des protéines de bonne qualité, alors pas de quoi s'en priver.

La châtaigne (le marron)

Énergie longue durée, le féculent acido-basique

☆☆☆☆ à ☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* une mine de fibres moyennement bien tolérées (colitiques : prudence !).
- *Vitamine E :* un taux intéressant.
- *Potassium :* encore une mine !
- *Magnésium :* un apport non négligeable.
- *Fer :* un bon taux, mais il faut consommer simultanément un autre fruit ou légume, riche en vitamine C, pour mieux l'assimiler.
- *Calories :* 180/100 g.

5 raisons d'en manger plus souvent

1. Sa composition est particulière car la châtaigne est une noix mais qui n'y ressemble pas. Elle est en effet pauvre en graisses mais très riche en glucides (sucres) complexes, donc indiquée pour les sportifs, en cas de travail intellectuel de longue durée ou lorsqu'il fait froid.
2. Elle contient une quantité adéquate de vitamine B1 qui permet l'assimilation correcte de tous ses glucides.
3. C'est un fruit très reminéralisant, dont la composition se rapproche plus de celle de la pomme de terre que des autres

fruits.

4. C'est peut-être le féculent le plus intéressant sur bien des points : contrairement aux pâtes et autres produits dérivés du blé, elle ne renferme pas de gluten. Contrairement aux céréales et aux légumineuses, elle ne contient pas ou peu d'antinutriments (type lectines, saponines…).
5. Son index glycémique est très bas. Bien plus bas que celui de la plupart des céréales !

Mais attention...

- Ses fibres, peu digestes, imposent une cuisson totale. Même alors la digestion peut être assez lente.
- Intolérants aux Fodmaps, passez votre chemin. Ou alors sous forme de crème sur vos tartines !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Lorsque les fruits sont cloisonnés sous l'écorce, ce sont des châtaignes. S'il n'y a qu'un fruit, c'est un marron. On utilise ce dernier pour préparer les marrons glacés. Châtaignes et marrons poussent sur le châtaignier. Le marron d'Inde n'est pas comestible ; il pousse sur le marronnier.
- On les mange très rarement crus. Les courageux peuvent en éplucher et les concasser dans la salade où ils remplacent les noisettes. En minuscule portion !
- Basique cuisson : 40 minutes à la vapeur, 20 minutes dans l'eau bouillante ou 20 minutes à la poêle.
- Procurez-vous une poêle spéciale (à trous) pour les faire cuire : 20 minutes sur le feu (cheminée ou gaz) et c'est prêt. Cependant,

cette cuisson n'est pas la meilleure pour la santé car elle génère des produits toxiques (carbone).

- La cuisson à l'eau les rend plus tendres donc plus digestes.
- Pour les peler facilement, faites les bouillir 3 minutes dans une casserole d'eau avec 1 cuillère à soupe d'huile (sans goût, type tournesol).
- Pour toutes les préparations de type purée, les châtaignes déjà cuites et sous vide sont bien pratiques… même si elles ne seront jamais aussi parfaites que des fruits préparés à la main.
- Les châtaignes cuites et sous vide, en bocal, sont plutôt meilleures que celles qui baignent dans leur jus en boîte. Mais c'est affaire de goût personnel… en tout cas, si vous n'aimez pas la saveur « aqueuse » due à la conserve, faites-les mijoter un peu plus longtemps avec les légumes ou viandes accompagnantes.
- Elles se marient particulièrement bien avec les viandes blanches et les volailles. Mais aussi avec les choux de Bruxelles ou les brocolis !
- En dessert, essayez les châtaignes précuites (sous vide, en boîte ou en bocal) simplement revenues à la poêle avec un peu de beurre et de miel. C'est trop bon.
- Les produits dérivés (crème de marron, marron glacé) contiennent encore beaucoup de minéraux, mais sont très sucrés. Consommez-les avec modération.
- On trouve de la farine de châtaigne en boutique diététique : elle rehausse la saveur de toutes les préparations culinaires, surtout les desserts.

Le chewing-gum

Peut-on vivre sans chewing-gum ? Honnêtement, oui. Mais comme l'espèce humaine adore mâchouiller et ruminer, cette confiserie ne risque pas de disparaître, au contraire : il paraît que nous en achetons davantage chaque année. 90 % des chewing-gums sur le marché sont dits « sans sucre ». Comprenez par là « sans sucre blanc », mais tous renferment des édulcorants, plus ou moins digestes. Le point à retenir, c'est que si vous avez tendance aux ballonnements, au ventre gonflé, aux troubles digestifs d'une manière générale, les chewing-gums ne sont pas faits pour vous. Ni pour les autres d'ailleurs, mais au moins ne nuisent-ils pas autant chez les personnes au système digestif « normal ». D'un autre côté, les chewing-gums « avec sucre » présentent les mêmes inconvénients que les bonbons : en baignant la bouche dans un environnement sucré pendant de longues minutes, ils favorisent les caries. Tout l'inverse des « sans sucres » qui, eux, auraient tendance à « nettoyer » les dents. S'ils ne remplacent en aucun cas l'hygiène dentaire, un petit chewing-gum sans sucre après le déjeuner les jours où le brossage des dents est impossible permettra de soigner à la fois la dentition et l'haleine.

Dans l'univers des confiseries, le chewing-gum est à part car (sauf accident) on ne l'avale pas. Ce qui n'empêche pas d'ingurgiter l'air que sa mastication provoque obligatoirement ainsi que les arômes, faux sucres et autres additifs franchement peu ragoûtants de ces « gommes à mâcher », d'où les troubles digestifs bien connus chez les

amateurs. Autre différence : les bonbons habituels sont en majorité constitués de sucre, tandis que les chewing-gums sont fabriqués avec environ 50 % de sucre (faux ou vrai) et 50 % de gomme. D'ailleurs, puisqu'on parle de « gomme », attardons-nous quelques instants sur le sujet. Celle du chewing-gum moderne s'apparente nettement plus souvent à la gomme d'un pneu qu'à celle de l'originel latex du sapotier.

Goût « fraîcheur de vivre » !

Si on a de la chance, on tombe sur de la gomme végétale, comme nos arrière-grands-parents (le chewing-gum a été inventé en 1872), sinon, ce qui est plus probable, à nous les « fausses gommes ». Par exemple, nos « préférés », façon de parler : polymères d'acétate de vinyle et copolymères ou copolymères d'acétate de vinyle et de laurate de vinyle, ou encore, d'une simplicité angélique, polyéthylènes (on vous donne cette courte liste juste pour que vous puissiez la replacer dans un dîner).

Et, bien entendu, bonjour aussi les additifs, ce qu'on appelle joliment les « substances d'addition », qui peuvent être au choix à base de résines, par exemple de pin, ou répondre au doux nom de « esters pantaérythriques, méthyliques, glycériques de colophane partiellement hydrogénée » et enfin de cires soit végétales, soit animales, soit carrément dérivées du pétrole (d'où l'augmentation récente du prix des chewing-gums, non c'était pour rire). Restent d'autres additifs dont on vous épargnera la lecture. On comprend mieux pourquoi le chewing-gum, ça ne s'avale pas.

À votre place…

On choisirait

- Pour une fois, n’importe quel « sans sucre ». De toute façon… Mais on ne ruminerait pas tous les jours, et encore moins toute la journée.

On ne prendrait pas

- N’importe quel « normal » (c’est-à-dire avec sucre).

Le chocolat

Ne comptez pas sur nous pour critiquer cet aliment sublime, gourmand, sensuel, vital, flatteur, apaisant, en un mot indispensable. Le chocolat reste avant tout un plaisir, inutile de lui chercher des justifications diététiques du genre « il contient du magnésium, des flavonoïdes, des sucres à IG bas donc “bons”, etc. » N’empêche, 2 carrés par jour valent mieux que la plupart des autres douceurs. Si on vous dit que le chocolat au lait est légèrement plus sucré alors que le noir est un tout petit peu plus gras, cela vous fera-t-il changer de camp ? Non. Si vous êtes « lait », restez-le. Et « noir », pareil. Tout va bien.

Un chocolat en pleine poire ?

Cependant, la composition du chocolat à la poire d’une marque très connue a quelque peu freiné notre gourmandise. Vous allez voir, il y a de quoi… *« Sucre, cacaos, beurre laitier concentré, beurre de cacao, poudre de lait, amandes 2 %, éclats d’amandes caramélisés 1 % (amandes, sucre), éclats de biscuits 0,8 % (amidon de blé, sucre, huile de palme, glucose, bicarbonates d’ammonium et de sodium, protéine de lait, vanilline), poire 0,6 %, lactose, pomme, émulsifiant : lécithine de soja, noisettes, ananas, arôme naturel : poire, épaississants : alginate de sodium et orthophosphate de calcium, arôme : vanilline, correcteur d’acidité : glucono-delta-lactone. »*

De l'huile de palme ! Dans du chocolat ! Et 3 lignes d'additifs ! Merci, sans façons. On préfère un chocolat noir « normal », à pâtisserie tout ce qu'il y a de plus classique. Son étiquette était plus engageante : *« Chocolat noir dessert = Sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant : lécithine de soja, arômes. Cacao 52 % minimum. »*

À votre place…

On choisirait

- ☺ Du chocolat noir, extra, pour pâtisserie ou à croquer, en cherchant la mention « Cacao 52 % minimum ». Simple mais de bonne facture, c'est comme ça qu'on l'aime.
- ☺ Dans la catégorie « fantaisie », des feuilles en chocolat fourrée à la menthe, vous voyez ?
- ☺ À la rigueur : du chocolat blanc pour les fans, qui n'est pas si terrible qu'on veut parfois nous le faire croire… Bien que les puristes soulignent, à raison, que ce n'est pas vraiment du chocolat puisqu'il ne renferme pas une trace de pâte de cacao : seulement du « beurre de ». Et alors, si on aime ça ?

On ne prendrait pas

- ☹ Les produits hyper-compliqués fourrés à tout un tas de choses, truffés ou meringués. Ils contiennent généralement beaucoup d'additifs.
- ☹ Du chocolat dit « light », moins bon, moins sucré mais plus gras et calorique que le « classique » !
- ☹ Attention, les chocolats de qualité médiocre peuvent contenir de l'huile végétale hydrogénée, de l'huile de tournesol et/ou de palme. Non, non et non !

Les choux

Champions anticancer, immunité, bon cœur !

☆☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Vitamine C :* superbe réserve, il en reste même après la cuisson !
- *Bêta-carotène :* il est surtout disponible après cuisson.
- *Vitamine B9 :* une portion (200 g) couvre 35 à 50 % des apports recommandés.
- *Vitamine E :* une portion (200 g) couvre 35 % des apports recommandés.
- *Vitamine K :* surtout dans le brocoli et le kale (chou frisé).
- *Calcium :* un très bon apport de sécurité.
- *Magnésium :* un taux non négligeable.
- *Fibres :* un record !
- *Glucosinolates* : anticancer, surtout dans la choucroute.
- *Calories :* 24/100 g.

11 raisons d'en manger plus souvent

1. Tous les choux renferment une réserve surprenante d'antioxydants et de substances qui augmentent la résistance immunitaire. Pensez à eux au moins une fois par semaine, et même plus en hiver.

2. Ils figurent parmi les meilleures sources de calcium végétal, dont l'absorption est nettement facilitée par la haute teneur en vitamine C.
3. Ils sont bourrés de glucosinolates, notamment des isothiocyanates, du sulforaphane et de l'indole-3-carbinol, aux vertus anticancer désormais établies. Surtout pour les cancers du poumon, de l'œsophage, de la bouche, de la vessie, de la prostate et du pharynx.
4. La vitamine B9 est importante, tout spécialement pour les femmes enceintes, qui en ont particulièrement besoin en tout début de grossesse, et pour celles sous pilule.
5. Ils participeraient à la prévention de certains cancers, notamment de ceux de l'estomac, du côlon, du poumon, de l'utérus, du sein et de la peau.
6. Leur haute teneur en fibres les rend incontournables pour lutter contre la constipation et son cortège de conséquences : teint brouillé, hémorroïdes…
7. Le chou cru calme les ulcères.
8. Composée de lanières de chou blanc fermentées durant plusieurs semaines, la choucroute est un superaliment dit « lacto-fermenté ». Cette opération casse les fibres, renforce la présence d'acides aminés et de vitamines B. Il s'y développe des bactéries, comparables à celles du yaourt, qui « prédigèrent » ce légume et colonisent amicalement notre intestin. On appelle ces gentilles bactéries « amies » les probiotiques. La choucroute est donc très digeste. C'est l'accompagnement gras qui l'est moins !
9. D'une manière générale, les choux sont peu caloriques. Ceux de Bruxelles, plus sucrés, le sont davantage.
10. Le kale est spécialement riche en vitamine K : 100 g apportent au moins 6 fois nos besoins. C'est le chou le plus naturel, dans le

sens le plus proche du chou « originel ». Il est également riche en vitamines C et A.

LA VITAMINE K : LA FUTURE STAR !

La vitamine K (phylloquinone) est encore méconnue du grand public. Pourtant les chercheurs du monde entier s'y intéressent très vivement depuis quelque temps. Ils ont découvert qu'elle possédait un potentiel santé bien plus large que ce que l'on croyait jusqu'à présent. Certes, elle est responsable de la coagulation du sang, son rôle classique. C'est elle qui stoppe le saignement en cas de chute, de plaie. Mais aussi, elle protège et renforce les os puisqu'elle fixe le calcium sur le squelette. Elle participe au travail mental, notamment à la transmission d'informations dans le cerveau. « Brûle-graisses », elle aide à contrôler la glycémie et l'insuline. Les scientifiques préconisent d'accroître fortement nos apports tant elle semble impliquée dans la protection cardiaque : elle préserve la souplesse des artères. Avocats, algues, persil, épinards et choux (surtout le brocoli et le kale ou chou frisé), bettes, petits pois, certaines salades très vertes et brocolis sont au top. La choucroute aussi, en apporte (le chou fermenté, pas les saucisses !), de même que les huiles de soja et de colza. Le cassis, les prunes et pruneaux et la mangue en renferment également. Et enfin, les clous de girofle ! La vitamine K est insensible à la chaleur : vous pouvez la faire cuire.

11. La variété romanesco est particulièrement douce et appréciée des enfants. Ça tombe bien : elle est si riche en nutriments qu'elle répond à leurs besoins en période de croissance. D'ailleurs, attardons-nous quelques instants sur ce chou proprement incroyable : véritable œuvre d'art végétale, il est composé non pas

d'une fleur (comme les autres choux) mais d'une multitude de fleurs représentant toutes très exactement un « petit » chou. Si les cuisiniers adorent sa saveur et sa couleur, toute de tendresse vêtues, il inspire les poètes et les philosophes sur le thème de l'extraordinaire beauté de la nature, et les mathématiciens et autres scientifiques purs et durs lui dédient des heures de recherches : comment un légume peut-il être aussi parfait, esthétiquement notamment ? Mystère.

Mais attention...

- Les choux ont la réputation d'être difficiles à digérer. On peut essayer de résoudre ce problème en les cuisant dans deux eaux (au bout de quelques minutes de cuisson, on jette la première, qui contient une grande partie des composés soufrés mal tolérés et on poursuit la cuisson dans une seconde eau ou à la vapeur) et en ajoutant quelques herbes ou épices favorisant la digestion. C'est d'ailleurs la fonction des graines de genièvre dans la fameuse choucroute.
- Mais quand ça ne veut pas, ça ne veut pas : si vous avez un côlon sensible, une colite ou êtes intolérant aux Fodmaps (ou les 3), les choux risquent de continuer à vous regarder en chien de faïence. Il faudra alors se résigner à n'en consommer qu'épisodiquement.
- Victimes de votre thyroïde, attention ! Les choux réduisent l'absorption d'iode. C'est la substance soufrée appelée thio-2-oxazolidone (ou goitrine) qui est responsable à la fois de ce mauvais tour et de la saveur caractéristique des choux. Dans certains cas de consommation vraiment très exagérée, il est possible de perturber le fonctionnement de la glande thyroïde. Si vous adorez les choux au point d'en manger plusieurs fois par semaine, pensez à augmenter de façon significative vos apports en

iode (produits de la mer). Et par précaution, limitez votre consommation de choux du 3e au 5e mois de grossesse, période importante pour la construction du cerveau de votre futur bébé : il se pourrait que des problèmes de thyroïde de la maman, à ce moment-là, aient un impact négatif sur la construction neuronale du fœtus.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Plus les choux sont jeunes et tendres, plus ils sont digestes.
- Quelle que soit la variété, ils doivent être denses et impeccables : ni taches, ni feuilles ou pousses jaunes et fripées.
- Blanchissez les feuilles de chou avant toute préparation (chou farci, etc.), c'est-à-dire faites-les cuire 3 ou 4 minutes à l'eau bouillante. Le plat sera nettement plus digeste.
- La feuille de chou est une papillote naturelle qui enveloppera des poissons, des petits légumes découpés en cubes, etc.
- Ayez toujours un sachet de choucroute fraîche au frigo. Économique, rapide à réchauffer, longue conservation, digeste, légère, elle s'adapte à tout (poisson, jambon…).
- Un smoothie bourré de vitamine K : 2 feuilles de kale, 25 cl de lait, ½ banane, 6 cerneaux de noix et quelques glaçons. C'est bon !

Le citron

Détox, équilibre acido-basique

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Vitamine C :* quasi autant qu'une orange et bien plus qu'un pamplemousse ! Le jus d'un citron couvre presque la moitié de nos besoins journaliers.
- *Polyphénols :* une mine ! Les flavonoïdes renforcent les vaisseaux sanguins.
- *Potassium, calcium, magnésium :* des minéraux essentiels à la santé.
- *Fibres :* elles sont douces, situées essentiellement dans la peau blanche (il n'y en a pas ou presque dans le jus).
- *Limonine, limonène (zeste) :* anticancer.
- *Acide citrique :* de très loin la meilleure source.
- *Calories :* 26/100 g.

12 raisons d'en consommer plus souvent

1. Ultraléger, il « remplace » en partie le sel ou le gras pour assaisonner et relever un plat : le citron est, clairement, un aliment essentiel pour garder la forme et maîtriser son poids.
2. Le citron est acide, tout comme le vinaigre. Ça, vous le saviez déjà. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que cette simple propriété permet de ralentir la digestion et de diminuer le taux de sucre dans le sang. En d'autres termes, le citron abaisse l'index

glycémique d'un repas tout entier. Excellente nouvelle pour tous les diabétiques ainsi que pour quiconque cherche à perdre du poids ou à ralentir le vieillissement.

3. C'est certes un fruit *acide* en bouche, puisque son pH est le plus faible de tous les fruits, mais c'est aussi… l'un des moins *acidifiants* de tous. Il est hautement recommandable d'en consommer un petit peu à chaque repas, pour retrouver l'équilibre acido-basique adéquat (voir ici et là).
4. Le citron est, de loin, le fruit le plus riche en acides organiques : il en renferme 5 g/100 g, ce qui est énorme. Le second arrive loin derrière, avec 3,90 g/100 g, c'est le fruit de la passion. L'acide organique le mieux représenté dans la pulpe de notre petit citron, c'est l'acide citrique, très antibactérien et excellent fluidifiant sanguin.
5. Dans le zeste du citron, même séché, il y a du limonène, un composé anticancer majeur. Pour en profiter, il suffit d'ajouter des zestes dans vos plats salés ou sucrés, ou de préparer du jus version « smoothie » (c'est-à-dire avec la totalité du fruit, pas seulement la chair). En plus, en passant vos citrons entiers dans le robot, vous bénéficierez aussi de la limonine et de la nomiline présentes dans les pépins, deux autres composés anticancer. D'une manière générale, le citron renferme des composés anticancer qui intéressent beaucoup les chercheurs : ces derniers pensent que les molécules bénéfiques « patrouillent » longtemps dans notre organisme et ont donc plus de temps pour entraver le développement des cellules cancéreuses ; ils comparent avec celles du thé vert, pourtant « modèle » sur ce plan, et considèrent que le jus de citron est sans doute plus efficace, en tout cas plus longtemps.

6. Si vous achetez du jus de citron tout prêt, préférez les bouteilles en verre. Les composés anticancer du citron (précédemment cités) ont tendance à être « épongés » par le revêtement interne en cire des emballages (packs).
7. Choisissez systématiquement des citrons « sans traitement après récolte », surtout si vous utilisez le zeste. Mieux encore, des citrons bio : traités ni après… ni avant la récolte !
8. La petite peau blanche un peu amère, le zist, situé entre le zeste et la pulpe, contient un maximum d'ériocitrine et d'hespérétine, deux flavonoïdes anticancer et anti-maladie cardio-vasculaire. De même que le reste de l'albédo, toujours la même petite peau blanche, mais établie entre les quartiers de fruits. Mangez-les !
9. Le jus et, surtout, les pépins, renferment une quantité appréciable de limonine, d'obacunone et de nomiline. Ces composés de la famille des limonoïdes possèdent peut-être un goût légèrement amer (pas toujours), mais leurs propriétés potentiellement antisida, anticholestérol et anticancer vis-à-vis de l'estomac, du côlon, de la bouche, des poumons les rendent très attractifs. D'où l'intérêt des jus où l'on mixe la totalité du fruit (smoothies). N'allez pas pour autant vous préparer des purées de pépins de citron…
10. Une étude cherchant à distinguer quel agrume, entre le citron, le pamplemousse et l'orange, protégerait le mieux du cancer, a répondu en partie (en partie seulement) à la question. Elle conclut que le citron possède la fibre soluble (pectine) la plus apte à ralentir voire empêcher la croissance de tumeurs. Les expériences ayant eu lieu en laboratoire, il reste cependant hasardeux de les extrapoler à l'homme, mais c'est une piste intéressante.

11. Le citron vert possède trois avantages majeurs : particulièrement juteux, il n'a pas de pépins et, en outre, n'a pas besoin d'être traité après récolte. On peut donc utiliser son zeste sans se préoccuper des résidus de produits chimiques. Son petit inconvénient : il est un peu plus amer que son cousin jaune.
12. Sa richesse en vitamine C le rend très polyvalent sur un plan santé : la vitamine C est antifatigue, bonne pour la peau et la circulation du sang. Moins connu : un bon statut en vitamine C est corrélé avec moins de risques de développer une polyarthrite rhumatoïde, ainsi que d'autres maladies inflammatoires.

Mais attention…

- Pour profiter à fond de ses propriétés et de sa vitamine C, toute cuisson est déconseillée.
- Le zeste de citron, comme celui de tous les autres agrumes, renferme des huiles essentielles pourvues de molécules spéciales appelées furocoumarines. Ces dernières tachent la peau en brun si vous allez au soleil. Donc, lorsque vous manipulez vos citrons, si c'est au printemps et en été, pensez à bien vous laver les mains avant, et même alors, à les protéger des rayons solaires.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Au café, ne commandez pas de « Perrier-rondelle ». Vous ignorez si le citron utilisé a été « traité après récolte » ou non, s'il a été soigneusement lavé à l'eau tiède et au savon ou non.
- Le jus de citron est exceptionnellement antioxydant : pensez à en mettre sur tous les fruits et légumes coupés, taillés ou hachés afin d'éviter qu'ils noircissent.

- Débarrasser la peau des résidus de pesticides est fortement recommandé avant toute utilisation, surtout si vous utilisez le zeste. L'eau et le savon restent une bonne base. Dans le doute, vous pouvez aussi imbiber du papier absorbant avec de l'alcool à 90° ou du vinaigre d'alcool et nettoyer la peau avec. Attendez ensuite quelques minutes. N'oubliez pas de bien rincer sous l'eau.
- Pour donner un petit coup de « frais » aux surgelés, versez dessus quelques gouttes de jus de citron en attendant la cuisson. Par exemple, si vous venez de sortir un carré de cabillaud du congélateur et que vous vous apprêtez à le cuire, offrez-lui d'abord une mini-douche au citron.

La compote

Avez-vous déjà fait de la compote vous-même ? Pour ceux qui n'ont jamais eu cette chance, voici la recette :

1. Épluchez et découpez les pommes.
2. Faites-les cuire à feu doux dans une casserole à fond épais pendant 15 à 20 minutes.
3. Lorsque les fruits ont « fondu », arrêtez la cuisson et versez votre compote (écrasée mais pas trop pour conserver des morceaux, si vous aimez) dans un saladier ou des ramequins individuels.

Bon, vous voyez, ce n'est pas très compliqué. On peut évidemment rajouter un peu de sucre et/ou de cannelle, mais si les pommes sont bien goûteuses, juteuses et sucrées, c'est parfaitement inutile.

On trouve en grande surface des wagons de compotes. Leur problème principal est d'être trop sucrées dans l'immense majorité des cas. D'un dessert sain, simple comme bonjour et très « minceur santé », en résumé un vrai étalon diététique, les fabricants en ont fait non pas un épouvantail, mais tout de même un vrai dessert sucré. Dommage. Leur inconvénient secondaire est de coûter souvent bien plus cher qu'une compote « maison », mais c'est un autre sujet. Deux considérations qui ne doivent pas vous empêcher d'y plonger votre petite cuillère pour une dégustation en fin de repas, mais vous inciter à deux choses :

1. N’imaginez pas remplacer à chaque fois un fruit par une compote.
2. Choisissez la moins sucrée, surtout si vous en mangez souvent.

À votre place…

On choisirait

- ☺ De faire une compote « maison ». Des pommes et on les ferait cuire doucement à la casserole après les avoir épluchées et taillées en morceaux. On laisserait des « grumeaux » en fin de cuisson et on dégusterait tiède. Bonheur.
- ☺ Les « sans sucre ajouté ». Ce sont les meilleures.
- ☺ Des petits pots pour bébé. Même si vous n’êtes plus un bébé.

On ne prendrait pas

- ☹ Les compotes ultra-sucrées, qu’elles se présentent en pots individuels au rayon frais ou en boîtes au rayon conserves. Rajouter du sucre à outrance est d’autant plus inévitable que le fruit de départ est acide, comme l’abricot ou la rhubarbe.

Le concombre

Champion minceur, drainant, rafraîchissant, reminéralisant

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fer :* la teneur même modeste en vitamine C facilite son assimilation.
- *Calcium :* du calcium pour aussi peu de calories, c'est une aubaine !
- *Magnésium :* même remarque que pour le calcium.
- *Potassium :* une bonne source.
- *Eau :* c'est l'un des végétaux qui en est le plus riche, d'où son croquant agréablement rafraîchissant.
- *Citrulline :* un acide aminé anti-impuissance et anti-fonte musculaire.
- *Calories :* 13/100 g.

5 raisons d'en manger plus souvent

1. Le concombre est très peu calorique, en fait c'est même le moins calorique de tous les légumes : il l'est quatre fois moins que les haricots verts !
2. Il est très riche en minéraux, sa densité minérale est même exceptionnelle : 6 g pour 100 calories (contre 2 à 4 g pour les autres végétaux).

3. En plus, il possède de véritables propriétés coupe-faim. Le must pour perdre du poids en restant en forme.
4. Il est très reminéralisant et rafraîchissant.
5. Contrairement à ce que l'on croit, le concombre est plus digeste avec sa peau. Celle-ci contient de la pepsine, une substance qui facilite la digestion.

Mais attention...

- Il est parfois mal toléré sur un plan digestif. Dans ce cas, épluchez quand même une bande sur deux de peau, ôtez la partie centrale avec les grains et passez-le à la moulinette. Ou encore faites-le cuire légèrement, soit à la poêle et il devient un parfait légume d'accompagnement (en tronçons dans de l'huile d'olive, saupoudré d'herbes fraîches et digestives), soit quelques secondes à la vapeur. Il en ressortira tendre comme tout.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Basique cuisson : 5 minutes à la poêle, en tronçons de 3 à 4 centimètres. avec des filets de poisson blanc pour un plat frais et fort peu calorique. Il adore l'huile d'olive et les épices…
- Pour le choisir, c'est simple : il doit être parfait. Lisse, droit, ferme, la peau bien tendue, sans choc apparent, d'un vert foncé soutenu, uniforme et brillant.
- La vieille habitude de faire dégorger le concombre avec du sel est à perdre. Avec l'eau, c'est la majorité des minéraux qui s'enfuient. « Avant », le concombre était amer, mais les variétés mises au point par l'Inra sont désormais toutes douces.
- S'il est archi-frais, inutile de l'éplucher. Veillez à le nettoyer consciencieusement avant préparation : sa peau peut véhiculer des

micro-organismes car elle est en contact permanent avec la terre.

- Parfait dans les jus de légumes qu'il « allonge » de son eau et bourre de minéraux. Par exemple, glissez dans la centrifugeuse des tranches de concombre, de tomate, de carotte et de céleri. Quelques brins de menthe fraîche, et voilà un vrai délice pour les yeux et le palais.

La confiture

Après le temps des cerises vient celui des confitures. Et des normes strictes. La définition « légale » de la confiture est très précise, le taux de sucre notamment, est obligatoirement assez élevé dans les pots que l'on trouve en supermarché. Il faut compter 60 % de sucre (incluant sucre ajouté + sucre des fruits) pour éviter le moisissement. N'oublions pas qu'à l'origine, le sucre était destiné à conserver plus longtemps les fruits en évitant tout développement de moisissure ou de bactéries. Depuis, le réfrigérateur est passé par là et il est légitime de préférer les confitures fortement allégées en sucre, le but étant de retrouver le bon goût du fruit. Évidemment, la confiture étant un aliment plaisir, il faut la choisir presque exclusivement en fonction de ses affinités. Si vous êtes fanatique de la fraise parce que, enfant, vous mangiez ça, personne ne vous en privera. Mais pourquoi ne pas aller à la découverte de nouvelles saveurs ?

Pruneau, orange, cerise, 4 fruits, châtaigne, framboise… Laissez parler votre gourmandise. Et rappelez-vous qu'il y a un monde entre les confitures de qualité, préparées avec de beaux fruits entiers et parfaitement mûrs mais pas trop, et celles réalisées à partir de brisures de fruits, obligés de subir des « liftings » sous forme de traitements divers pour terminer en pot.

Le talent du confiturier joue aussi. À savoir : plus on cuit une confiture, plus elle gélifie et devient compacte, mais plus elle perd le

goût du fruit. En final, on obtient une espèce de pâte à tartiner sucrée, parfois proposée dans un pot étiqueté « confiture de mûre » (c'est un exemple). Ah bon ? Il y a de la mûre ? C'est ce qui peut dérouter à ce rayon : avec les mêmes ingrédients de départ, on obtient un résultat totalement différent selon le savoir-faire du confiturier. Or, le petit-déjeuner doit être un moment doux, parfait, sécurisant. Démarrer la journée sur une frustration ou simplement une tartine médiocre augure mal pour la suite. Le bien-être tient parfois à peu de chose, mais elles sont essentielles…

À votre place…

On choisirait

- ☺ De faire maison. Du sucre et des fruits, pour faire soi-même ses confitures, au moins une fois ! Très facile à réaliser, inratable. Succès garanti.
- ☺ Une bonne confiture classique, par exemple aux châtaignes ou à l'abricot + une allégée en sucre, disons à la reine-claude, SANS ADDITIFS. Le repère sur lequel il ne faut pas transiger : 40 % de fruits minimum. (Note : Au-delà de 70% de fruits, c'est une compote).
- ☺ Une confiture préparée avec du sucre de canne raffiné ou du fructose (sucre naturel des fruits), éventuellement avec du jus de pomme. Son aspect est moins transparent et brillant, mais elle est meilleure.
- ☺ Une confiture allégée en sucre à condition qu'elles ne contiennent pas d'additif (on l'a dit, on le répète). Goûtez celles proposées au rayon frais.
- ☺ En saison, des fruits frais et « tartinables » qui remplacent la confiture pour un matin gourmet. Par exemple quelques figues, framboises ou fraises crues. Hors saison, ça marche aussi avec des

rondelles de banane. On dispose artistement les fruits sur une grande tartine de pain beurrée (au beurre salé), on étale avec le plat du couteau. En introduisant la tartine entre ses lèvres, on ferme les yeux pour bien savourer son bonheur. C'est vrai, ce n'est plus de la confiture. Et alors ?

- ☺ Un chutney préparé au vinaigre de vin. C'est une confiture pour plats salés.
- ☺ Un lemon curd de bonne qualité.

On ne prendrait pas :

- ☹ Les 1er prix, vraiment déprimantes. Aucune chance de faire la différence entre la fraise et l'abricot si vous goûtez les yeux fermés.
- ☹ Les moins de 40 % de fruits, ce qui est souvent le cas des marmelades car les fruits sont acides.
- ☹ Les trop allégées. Méfiez-vous car en descendant trop bas dans le taux de sucre, les fabricants sont obligés d'ajouter un conservateur (E 200-213). Non à ces produits !
- ☹ Celles renfermant de l'acide citrique. C'est mauvais signe : le fabricant a trop fait cuire sa confiture ou alors les fruits n'étaient pas terribles au départ et il a fallu masquer ce défaut.
- ☹ Celles préparées avec du sucre blanc classique (saccharose), du sirop de glucose et/ou renfermant des additifs.
- ☹ Les chutneys de mauvaise qualité, renfermant du vinaigre de malt ou des additifs.
- ☹ Un lemon curd bas de gamme, regorgeant d'additifs et de sucre.

La coquille Saint-Jacques

Avant de parler de qualité, parlons fraîcheur et innocuité. Les coquillages (bivalves) sont particulièrement contrôlés, et c'est heureux car ils sont exposés à n'importe quelle pollution ou bactérie parfois réellement dangereuse. En effet, en raison même de leur mode d'alimentation, ces animaux sont de véritables éponges susceptibles de retenir, d'accumuler donc de concentrer toutes les impuretés qui se présentent entre leurs deux coquilles. On conçoit donc aisément qu'avant de parvenir jusqu'au supermarché, notre coquille Saint-Jacques ait dû montrer patte blanche et prouver maintes fois qu'elle n'avait que d'excellentes intentions à notre égard. Son grand atout est d'être pêchée au large, ce qui la met déjà hors de portée des déchets industriels et autres rejets d'égouts qui souillent habituellement les abords des côtes. En tout cas, qu'elle vous attende au rayon poissonnerie, surgelé ou frais, n'ayez aucune inquiétude sur sa « propreté » et sa fraîcheur. À vous de maintenir ce haut niveau de sécurité en ne laissant pas « traîner » cette merveille au réfrigérateur. La belle est à consommer de suite, surtout si on l'apprécie crue. Comment, vous n'avez jamais mangé de carpaccio de Saint-Jacques ? Goûtez ça dès demain en le préparant comme n'importe quel carpaccio - on tranche fin, on ajoute un peu de jus de citron et d'huile d'olive, du sel, du poivre, au frais pour une poignée de minutes, et c'est parti. Ce sera le plus beau jour de votre vie.

À votre place…

On choisirait

- ☺ En saison, sans hésitation de l'ultra-frais, présenté sur la glace du poissonnier. La chair de la Saint-Jacques, fragile, perd des plumes dès qu'elle est conservée par un quelconque moyen. Même les meilleurs surgelés ne peuvent rivaliser.
- ☺ Plutôt encore dans leur coquille, mais la Saint-Jacques étant le seul coquillage susceptible d'être cuisiné alors qu'il n'est plus vivant (contrairement aux huîtres ou aux moules, par exemple), faites confiance au poissonnier s'il les propose déjà libérées de leur armure.
- ☺ Hors saison, des surgelés.

On ne prendrait pas

- ☹ Des noix de pétoncle, gentillettes et certes moins chères, mais moins armées pour mener à l'extase gustative.

La conservation

À moins d'être à la retraite ou rentier, on n'a guère le temps de faire ses courses deux fois par jour, au gré de ses envies du moment. C'est bien pour ça que l'on a inventé les grandes surfaces (de plus en plus grandes), les Caddies (de plus en plus gros) et les réfrigérateurs (de plus en plus accueillants). Nous voilà donc partis pour acheter de quoi nous sustenter pour la semaine, et même pour entreposer façon écureuil des surgelés et des boîtes. Mais le temps pose son empreinte sur tout, y compris les aliments que l'on imagine inaltérables. Voici un petit mémo pour jongler entre vos pots, barquettes et poireaux sans tomber malade…

Durée normale de conservation[1]

Au réfrigérateur

- Abats : 12 à 24 heures
- Beurre : 1 semaine (cru), 4 semaines (pasteurisé)
- Bouillon : 24 heures
- Charcuterie tranchée (jambon cru, saucisson, mousse…) : 24 heures
- Crème fraîche : 4 jours (pasteurisée), 24 heures (crue).
- Conserves ouvertes : 24 heures
- Desserts à la crème et à l'œuf (île flottante, crème…) : 24 heures
- Desserts au lait (riz, semoule…) maison : 2 jours
- Eau : 2 ou 3 jours
- Fruits cuits : 3 jours

- Fruits frais : 2 à 7 jours (selon)
- Huîtres : jusqu'à 7 jours maxi
- Jus de fruits frais pressés pasteurisé : 48 heures
- Légumes cuits : 2 jours (sauf artichaut, 1 jour)
- Légumes frais : 2 à 7 jours (selon)
- Œufs durs : 4 jours
- Pâté, terrine : 4 à 5 jours
- Poisson cru ou cuit : 1 à 2 jours
- Soupe : 2 jours maxi
- Viande hachée : 12 à 24 heures
- Viande crue entière : 2 à 3 jours
- Viande cuite : 24 heures

Autres

- Boîtes de conserve : en général, 3 ans, mais entre 2 et 5 ans.
- Huiles végétales : plusieurs mois à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air. Certaines doivent être placées au réfrigérateur (huile de noix).
- Surgelés : plusieurs mois dans un congélateur 3 étoiles. Après décongélation, 1 à 4 jours au réfrigérateur (comme tout produit réfrigéré).

Le bon réflexe

D'une manière générale, méfiez-vous de la lumière, de l'air et de la chaleur, les trois ennemis principaux de la conservation.

1. Pour des produits ouverts, à condition de respecter les conditions habituelles de conservation : stockage au bon endroit du réfrigérateur, pas d'ouverture intempestive du congélateur, zones de stockage régulièrement nettoyées, produits bien emballés, etc.

La courgette

Championne minceur, drainante

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* elle en contient peu, mais parfaitement bien tolérées.
- *Potassium :* associé à la forte teneur en eau (94,5 %), voilà un légume très hydratant.
- *Magnésium :* un taux correct pour un faible apport calorique.
- *Calcium :* l'apport en ces trois minéraux (potassium, magnésium, calcium) en fait un légume reminéralisant.
- *Calories :* 15/100 g.

3 raisons d'en manger plus souvent

1. La courgette ne présente aucun inconvénient, ce qui est déjà très bien et prouve que, malgré son nom et celui de sa famille, elle n'a rien de bête ! Il a fallu attendre le sacre de la cuisine méditerranéenne pour enfin redécouvrir cette « petite courge » jusque-là plutôt discrète. Il faut dire que jadis, peut-être en raison de son aspect phallique, quiconque s'en délectait était accusé d'ouvrir la porte au diable ! Pas facile de pénétrer le garde-manger des familles bien-pensantes dans ces conditions… Aujourd'hui, virage à 180° : elle exhibe ses formes sur tous les étals.
2. Très aqueuse (près de 95 % d'eau) et riche en potassium, elle est conseillée à tous ceux qui surveillent leur tension artérielle et/ou

cherchent à « dégonfler ». Sa composition lui confère des propriétés très fortement « anti-rétention d'eau ».

3. C'est un légume « minceur » parfait car elle apporte de nombreux minéraux sous un fort volume : elle prend de la place dans l'assiette. Elle est donc rassasiante. Sa très forte teneur en eau autorise même la cuisson sans matière grasse.

Mais attention...

- Elle contient un taux honorable de vitamine C, mais cette dernière disparaît en grande partie lors de la cuisson, donc mieux vaut miser sur son apport minéral. Ou la consommer crue, en carpaccio ou en jus !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Choisissez comme toujours des légumes parfaits et non agressés. Chaque « entrée » consécutive à un choc est une aubaine pour les bactéries.
- Les légumes fins et de petite taille sont souvent plus croquants et savoureux, tandis que les grosses courgettes peuvent être fibreuses et présenter trop de pépins.
- La cuisson vapeur est conseillée afin de conserver d'une part sa densité minérale, d'autre part sa texture ferme.
- Lorsqu'on peut associer deux légumes complémentaires, c'est l'idéal pour bénéficier de toute une palette de nutriments. Avec le poivron, on peut dire que la courgette trouve presque son opposé, mais elle aime aussi la tomate et l'aubergine. Vous pouvez d'ailleurs préparer une poêlée à base de tous ces légumes, à laquelle vous ajouterez un peu d'huile d'olive, de l'ail et enfin un filet de vinaigre balsamique au dernier moment.

La crème fraîche

Les Normands ouvrent un œil, haussent la paupière, à l'affût de toute critique concernant ce fleuron de leur région. Ils en seront pour leurs frais. Parce qu'une bonne crème fraîche, c'est irremplaçable, notamment pour préparer des moules (à la crème), de la tarte Tatin (avec de la crème), des fraises (à la crème), etc.

Les vaches normandes sont celles qui donnent le lait le plus riche en matières grasses, d'où la terre d'élection de cette belle spécialité laitière. La qualité de la crème dépend directement de la qualité du lait, donc du mode d'élevage de Marguerite. Vous ne vous souvenez pas de cette merveilleuse vache nommée Marguerite ? Bon, alors appelons-la La Noiraude.

D'un point de vue nutritionnel, on se détend, on ne cherche pas forcément les produits les moins gras et surtout pas les substituts allégés, vraiment moins bons et peu recommandables en plus. Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'aucun aliment, même réputé « gras », ne pose le moindre problème dès lors qu'il est consommé avec modération. S'il n'est pas question de faire la cuisine au quotidien avec de la crème, rappelons tout de même qu'une crème fraîche renferme 30 % de matière grasse : c'est à la fois beaucoup et peu par rapport à l'huile (100 % !), au beurre ou à la margarine (82 % !). Donc on profite, on savoure, tout va bien. Certains diététiciens n'hésitent pas à la recommander à leurs patients en mal de minceur,

en lieu et place du beurre et de l'huile, à condition bien évidemment de ne pas mettre les bouchées doubles. Sans aller jusque-là, n'évitez pas ce produit qui, mine de rien, apporte en plus de la vitamine A et du calcium.

À votre place…

On choisirait

- ☺ De la très bonne crème, AOC d'Isigny par exemple, parce que l'idée c'est d'en manger rarement mais qu'elle soit délicieuse.
- ☺ De la crème fraîche épaisse, obtenue non pas avec davantage de graisse mais à l'aide de ferments lactiques (bactéries amies, comme dans le yaourt) qui figent le lait. Elle reste grasse (35 à 40 %) mais on en met généralement moins, sur la Tatin par exemple.
- ☺ De la crème fleurette, aussi grasse que les autres mais facile à « travailler », qui est cependant très fragile et fermente plus vite que la crème « normale » : à consommer dans les heures qui suivent l'ouverture.
- ☺ Éventuellement de la crème naturellement allégée (sans additifs), mais en sachant bien qu'elle ne « prendra pas » comme de la classique.
- ☺ De la crème de soja pour ceux qui aiment. Attention, les saveurs diffèrent selon les marques et on trouve rarement son bonheur.

On ne prendrait pas

- ☹ Une crème fraîche allégée à 5 %, sérieusement alourdie d'additifs divers (amidon transformé, stabilisant, colorant, émulsifiant…) ! Les E 471, E 440, E 407, E 466 et autres E 471 n'ont rien à faire dans une bonne crème, et pourtant ils sont bel et bien dans le

produit que vous pourriez prendre en main (et reposer vite fait en rayon)…

- Des pseudo-crèmes fraîches allégées ou à la composition complexe, échappant rarement aux additifs.

Les crêpes

Cap de la Chèvre, remparts de Saint-Malo, vent aux accents iodés, bon goût de la galette de sarrasin ou du froment gourmand, Bretagne sauvage et magnifique, nous voilà ! Enfin, il faut le dire vite. Les techniques industrielles s'accommodent mal des produits frais vivants et finissent toujours par les amputer de leur âme. C'est le cas pour les crêpes, dépouillées de la plupart de leurs plumes lorsqu'elles passent entre les fourches caudines des machines déshumanisées. Il faut reconnaître que pour conserver le moelleux (donc l'humidité) de la crêpe sans pour autant laisser les moisissures s'en emparer, c'est toute une histoire. Sans même parler des crêpes fourrées, où les rondelles de tomate et le gruyère finissent par se détester en attendant le chaland.

Indiscutablement, les meilleures sont « maison ». Cependant, si vous n'êtes pas trop agrippé à la tradition, quelques produits « tout prêts » peuvent vous faire patienter en attendant votre prochaine virée à la crêperie.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Les crêpes et galettes fraîches, au rayon frais, pas pliées ni roulées.

- ☺ Les crêpes nature, très légèrement sucrées, un peu épaisses disponibles au rayon frais.
- ☺ En tout cas toujours des produits « nature » à garnir soi-même, que ce soit en salé ou en sucré.

On ne prendrait pas

- ☹ Les crêpes fourrées salées surgelées en forme de longs rectangles, sortes de petits tas blafards vite cramés si on n'y prend garde, que renierait le Breton le moins chauvin.
- ☹ Les crêpes fourrées au rayon frais, généralement décevantes car extra-salées, guère fameuses et pas toujours exemptes d'additifs. Pas une réussite…
- ☹ Les crêpes sucrées, fourrées chocolat, pomme ou autre, baignant parfois dans un bocal ou présentées sous vide au rayon frais, qui ne laissent pas de souvenir impérissable.
- ☹ Les crêpes emballées pliées en triangle dans des sachets en plastique, disponibles au rayon « sec » avec les autres biscuits. Les premières heures, elles évoquent la rassurante texture du caoutchouc (mâchoire bionique de rigueur) et, brusquement, durcissent telle une feuille de brick craquante, sans le goût du brick. Tout sauf des vraies crêpes, donc.

Le cresson

Spécial femmes, anticancer, ami du cœur, protège les yeux

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* un bon apport de fibres douces, surtout si cuites.
- *Potassium :* très bonne source.
- *Calcium :* ami du sportif, il s'oppose aux crampes musculaires.
- *Fer :* l'un des végétaux les plus riches.
- *Iode :* une source inattendue mais bien réelle, tout comme l'épinard d'ailleurs.
- *Glucosinolates, lutéine, zéaxanthine :* antioxydants, anticancer.
- *Bêta-carotène :* il favorise la vision nocturne.
- *Vitamine B9 :* excellente source, donc indispensable aux femmes, surtout enceintes ou souhaitant l'être.
- *Vitamine C :* protectrice et favorisant l'absorption du fer.
- *Calories :* 32/100 g.

8 raisons d'en manger plus souvent

1. Cette salade/légume particulière mérite d'être détaillée. Sa composition très originale la place parmi les légumes absolument incontournables tant le cresson est riche en nutriments protecteurs. Il est particulièrement fourni en antioxydants.

2. Consommé régulièrement, il aide à prévenir l'anémie. Il est donc conseillé aux femmes qui souffrent de règles abondantes.
3. Si vous ne mangez pas beaucoup de poisson, d'algues et de produits de la mer en général, fiez-vous au cresson pour un apport de sécurité en iode.
4. Le cresson est traditionnellement utilisé comme dépuratif pour le foie. Mais son action détoxiquante ne se limite pas à la sphère digestive. Par effet rebond, il possède plusieurs cordes à sa botte pour assainir la peau. On l'utilise notamment en cas d'eczéma.
5. Il optimise l'efficacité du système immunitaire.
6. Le cresson participe activement à la prévention de certains cancers, notamment du poumon. Son goût piquant et fort trahit effectivement la présence massive de composés soufrés.
7. Les aliments riches en bêta-carotène protègent la peau en cas d'exposition solaire, et notamment des personnes qui souffrent d'allergie au soleil (démangeaisons). Tout est réuni dans le cresson pour en bénéficier pleinement.
8. Il contient une huile essentielle antibiotique qui lui confère sa saveur poivrée. Contrairement aux médicaments antibiotiques, elle est bénéfique à la flore intestinale.

Mais attention...

- Achetez votre cresson chez un maraîcher ou en grande surface : dans la nature, il est souvent infecté par un parasite dangereux, la douve du foie, transmis par le renard. En outre, cette plante se gorgeant des toxiques de l'endroit où elle pousse, il n'est pas rare qu'elle soit chargée de métaux lourds. Ce qui n'est évidemment pas le cas lorsqu'elle est cultivée par un cressiculteur, dans les règles de l'art.

- Éliminez les quelques feuilles jaunies, et aussi les dures, les ternes, les « piquées »… Si vous avez gardé votre botte au réfrigérateur quelques heures de trop et qu'elle commence à sérieusement jaunir (plus de 15 feuilles), jetez la botte.
- Sa cuisson empêche la transformation des glucosinolates en isothiocyanates, ces derniers étant la forme « anticancer » active. Notre intestin parvient tout de même à transformer une partie des glucosinolates « cuits » en isothiocyanates, mais il y a beaucoup de pertes ! Si vraiment vous devez le faire cuire car sa saveur crue vous semble trop piquante, faites-le rapidement revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive et d'eau. Ou à la rigueur en potage, tant pis.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Le cresson est toujours vendu en botte avec un fil de plastique qui comporte les coordonnées du cressiculteur. Il a poussé dans une eau filtrée et sur du gravier. Évitez de cueillir du cresson sauvage, qui pousse naturellement dans des eaux polluées. On vient de le dire, mais deux précautions valent mieux qu'une.
- Une salade de cresson arrosée d'huile d'olive, accompagnée d'œuf dur, de noix, de chèvre et de pomme de terre vous procure un plat complet et très riche en nutriments.
- N'hésitez pas à le consommer en potage si sa saveur crue vous semble trop intense. Les minéraux vont s'échapper dans l'eau de cuisson, mais comme vous la consommerez, c'est parfait. La cuisson permet par ailleurs de bénéficier pleinement des carotènes. Même remarque pour la purée (cresson + pommes de terre).

Les desserts

Vous avez bien mangé votre soupe et fini tous vos petits pois. Vous avez droit à un dessert. Mais lequel ? Les études montrent que rien n'est meilleur qu'un fruit frais en fin de repas. D'une part parce que les fruits sont bons pour la santé, d'autre part parce que pendant qu'on en mange un, on ne mange pas autre chose…. D'accord, un fruit, comme ça, ça paraît banal. Mais si on annonce que c'est le meilleur moyen pour faire le plein de vitamine C, de fibres et de minéraux minceur, le tout sous un apport calorique faible, il devient nettement moins banal d'un coup, non ? Si on vous dit qu'en optant pour un fruit en dessert, rien que ça, on améliore l'ensemble des paramètres nutritionnels du repas – autrement dit, avec une bonne pêche ou une belle poire juteuses, on rattrape les éventuels dérapages de l'entrée ou du plat ? Et si enfin on rappelle que de tous les « desserts » envisageables, c'est assurément le fruit le moins cher ? Voilà, vous devenez raisonnable. Donc, privé de dessert, à la rigueur, mais pas privé de fruit.

Bien sûr, de temps à autre, rien ne vous empêche de craquer pour une bonne mousse au chocolat noir (on a dit une bonne mousse, avec du vrai chocolat et des vrais œufs, pas des myriades d'additifs), mais dans ce livre on a dit qu'on parlait du quotidien. Et la mousse au quotidien, c'est non.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Donc, n'importe quel fruit, de préférence de saison. Nature, normal, un fruit, quoi.
- ☺ De la salade de fruits frais au naturel, maison ou au rayon frais.
- ☺ Des morceaux de fruits ou de la salade de fruits au naturel en surgelé.
- ☺ Un yaourt nature ou un fromage blanc (pot individuel) dans lequel on ajouterait soi-même des morceaux de fruits.

On ne prendrait pas

- ☹ Des pâtisseries aux fruits ou à la crème, des crèmes desserts, saveur abricot ou autres fruits exotiques.
- ☹ De la salade de fruit au sirop (en boîte).
- ☹ Des yaourts aux fruits, livrés avec sucre, conservateurs et autres additifs.

L’eau

🛒🛒🛒🛒🛒

Toutes les eaux ne sont pas équivalentes. En fonction de leur composition minérale, chacune a telle ou telle action sur l’organisme. Par exemple, il est connu que l’Hépar facilite le transit intestinal, tandis que la Saint-Yorre aide à digérer et lutte contre les brûlures d’estomac. Leurs propriétés sont reconnues officiellement par l’Académie de médecine. Sur un plan acido-basique, une petite exploration « chimique » des eaux est nécessaire. Pour qu’elle participe favorablement à l’équilibre acido-basique, une eau doit apporter dans l’idéal d’une part des bicarbonates (tampons) et/ou des minéraux alcalins bien précis, d’autre part pas trop de sulfates acidifiants. Par exemple la Contrex ou la Courmayeur sont effectivement très riches en calcium, mais renferment davantage de sulfates que de bicarbonates. Leur utilité acido-basique est par conséquent discutable. Plusieurs eaux « à bulles » comme la Quézac, la Badoit, l’Arvie ou la San Pellegrino, à la fois pourvues en calcium, magnésium et bicarbonates, tout en étant pauvres en sulfates, semblent plus appropriées. Donnez la préférence au bicarbonate de calcium plutôt qu’à celui de sodium. De ce point de vue, Salvetat est préférable à Badoit. À ce propos, le bicarbonate de sodium ne se comporte pas comme le chlorure de sodium (le sel de table ou celui des aliments) : contrairement à ce dernier, il n’élève pas la tension artérielle. La Vichy Saint-Yorre en renferme de grandes quantités, c’est précisément ce qui tamponne l’acidité gastrique.

Malheureusement, dans cette eau, les bicarbonates et les chlorures sont tous deux présents en quantité importante, mieux vaut ne pas la boire au quotidien.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Une eau plate ou gazeuse, selon les goûts, besoins et tolérances – les systèmes digestifs fragiles ne supportent pas toujours les « grosses bulles », certaines eaux sont particulièrement conseillées aux bébés ou aux femmes enceintes, etc.

Situation ou problème	Eau particulièrement recommandée
Bébé	Eau minérale faiblement minéralisée type Évian, contenant 0 nitrate. Choisissez une marque précisant « convient aux nourrissons » sur l'étiquette.
Constipation	Eau riche en sulfates de magnésium type Hépar. Attention, sous forme de sulfate de magnésium (courant dans les eaux en bouteilles), le magnésium est mal absorbé par l'organisme, d'où ses propriétés anticonstipation car il accélère alors le transit ! Mais ce type d'eau minérale ne fonctionne pas lorsque vous avez besoin d'assimiler correctement le magnésium !
Fatigue, spasmophilie	Eau du robinet si riche en magnésium (ce n'est pas sous forme de sulfate, donc plutôt mieux assimilé), à condition qu'elle soit correcte par ailleurs, ce qui n'est pas toujours le cas.
Surpoids, rétention d'eau	Eau très pauvre en sodium (éviter les eaux gazeuses, sauf Badoit, Quézac, Vernière) et eaux très diurétiques type Contrex, Mont Roucous, Valvert, Wattwiller.
Pour tous	Eau équilibrée type Évian, Vittel, Volvic.
Syndrome prémenstruel, femme enceinte et allaitante, ménopause	Eau riche en calcium type Talians, Wattwiller.
Personne âgée	Eau riche en calcium type Talians, Wattwiller en alternance avec équilibrée et bonne pour le métabolisme (type Vittel).

Situation ou problème	Eau particulièrement recommandée
Sportif	Eau riche en calcium type Talians, Wattwiller. Après le sport, ponctuellement, eau riche en bicarbonate, type Vichy Saint-Yorre (évite les courbatures).
Caries dentaires	Eaux fluorées type Vichy Saint-Yorre ou Célestins. Attention à l'abus de fluor !
Brûlures d'estomac, mauvaise digestion	Ponctuellement, eau minérale gazeuse et bicarbonatée type Vichy Saint-Yorre (la plus efficace contre les brûlures d'estomac), Vichy Célestins, Badoit ou éventuellement Perrier, San Pellegrino, Arcens.
Calculs rénaux	Eau minérale faiblement minéralisée type Évian (éviter les eaux gazeuses). Boire beaucoup pour éviter la récidive.
Crises de goutte	Eau très peu minéralisée type Évian, en alternant avec de l'eau alcalinisante, type Vichy. Boire beaucoup, surtout pendant les périodes de fêtes (repas chargés).

On ne prendrait pas

- De l'eau aromatisée.

L'échalote

Circulation du sang, anticholestérol, antimicrobes

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* d'autant mieux tolérées que l'échalote est cuite.
- *Fer :* son assimilation est améliorée par la présence de vitamine C.
- *Sélénium :* un protecteur cellulaire de premier ordre, peu fréquent dans les aliments.
- *Composés soufrés :* hautement protecteurs (anticancer…), les mêmes que dans l'ail ou l'oignon, mais en moins puissant.
- *Calories :* 60/100 g.

4 raisons d'en manger plus souvent

1. Ses composés soufrés lui confèrent sa saveur et son odeur, comme pour l'ail. Ils favorisent la circulation sanguine et font baisser le taux de cholestérol (surtout l'alliine et dérivés), mais ce sont surtout des antibiotiques naturels très actifs. Ils protègent donc des microbes, renforcent l'efficacité de l'immunité et, bonus, exercent une action antiallergique.
2. Si vous associez une sauce à l'échalote à de la viande, vous assimilerez mieux son fer.
3. Le sélénium est l'un des composés les plus antioxydants connus à ce jour.

4. L'échalote est plus facile à digérer que l'oignon. Elle est carrément toute douce après cuisson, même envers les systèmes digestifs délicats. Elle fait aussi moins pleurer à l'épluchage. En revanche, plus concentrée en matière sèche (elle renferme moins d'eau), elle est près de deux fois plus calorique. Mais ce n'est pas avec la quantité qu'on utilise…

Mais attention...

- Comme la plupart des autres bulbes (et bien d'autres aliments), l'échalote peut être traitée par ionisation afin d'éviter une germination trop rapide. Les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur l'innocuité de cette technique, et si vous y êtes réfractaire, procurez-vous des échalotes bio. D'autant que même si certains considèrent l'ionisation comme inoffensive, le fait est là : elle peut masquer un manque de fraîcheur.
- Elle contient des Fodmaps, c'est-à-dire des fibres peu digestes, susceptibles de provoquer des troubles digestifs, surtout en cas de colite. Méfiance, surtout si elle est crue.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- N'achetez que des échalotes fermes, de couleur uniforme. Non aux produits moisis, humides, écorchés ou germés !

Les édulcorants

À la base, le mot « édulcorant » signifie « qui donne un goût de sucre ». Le sucre lui-même est donc un édulcorant, de même que le miel ou le sirop d'érable. Mais aujourd'hui, on entend par « édulcorants » des « faux sucres » tels que l'aspartame (des acides aminés), de la stévia, de l'acésulfam-K, des cyclamates, de la saccharine (dérivée du pétrole - aux USA les produits qui en renferment doivent préciser « substance cancérigène » !) ou autres polyols (sorbitol, mannitol, maltitol, etc.). Les édulcorants sont parfois dénués de calories ou presque, mais pas toujours, méfiance !

Ces produits n'ont rien à faire dans une alimentation équilibrée. Et nombreux sont les scientifiques qui émettent des doutes sérieux en ce qui concerne leur innocuité. Sans compter qu'ils sont souvent indigestes, laissent un mauvais goût dans la bouche, n'en déplaise aux fabricants, et coûtent horriblement cher. Quant à ceux qui imaginent encore maigrir grâce à ces subterfuges, qu'ils abandonnent tout de suite cette idée : dans la course à la minceur, les édulcorants sont inutiles. Petit test : les personnes qui ne jurent que par leur « sucrette » autour de vous sont-elles plus minces que les autres ? À vue d'œil, non. Certaines études montrent même que pour diverses raisons, les édulcorants provoquent exactement l'effet inverse…

Le seul avantage des faux sucres est que contrairement au vrai sucre, ils ne donnent pas de carie. Mais la brosse à dents et le dentifrice, ça

marche aussi…

À votre place…

On choisirait

- ☺ Rien.

On ne prendrait pas

- ☹ Sûrement pas les édulcorants aromatisés à mettre sur les fruits ou la compote, qui n'ont déjà pas besoin de sucre à la base, alors franchement, du « faux sucre »… !
- ☹ Encore moins les mélanges de divers édulcorants, notamment ceux qui renferment de la maltodextrine (réservée aux sportifs).

Les épices

(poivre, gingembre, safran, cannelle, curcuma, galanga, badiane, piment, muscade, safran, clou de girofle, cumin, vanille, wasabi)

Antimicrobes, anticancer, anti-inflammatoires, antioxydantes, digestion facile, circulation du sang, anticholestérol

☆☆☆ à ☆☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Huiles essentielles (= odeurs et saveurs) :* eugénol, carvone, limonène, cumminaléhyde… il y en a des dizaines !
- *Fibres :* la cannelle en renferme une quantité assez ahurissante.
- *Polyphénols :* pigments responsables des couleurs, antioxydants en quantité extraordinairement concentrés dans toutes les épices.
- *Calories :* environ 3/g, et on en utilise en moyenne 3 g (soit moins de 10 calories).

Ce ne sont pas les nutriments « habituels » (vitamines, minéraux, acides gras…) qui sont intéressants, mais les principes actifs de chacune d'entre elles.

6 raisons d’en manger plus souvent

1. Les épices sont avant tout antibactériennes. Plus le climat est chaud, moins les aliments se conservent, plus les recettes sont épicées, et plus la variété d’épices employées est grande. Le gingembre et le clou de girofle sont antiseptiques, le curry est antioxydant… La majorité des composés présents dans les épices peuvent piéger les radicaux libres et prévenir l’oxydation du mauvais cholestérol.
2. Tout comme les herbes aromatiques (sauge, estragon…), elles relèvent les plats et contribuent donc à limiter notre consommation de sel. C’est tout bénéfice pour la pression artérielle. Mais, contrairement aux plantes aromatiques, elles sont issues non des feuilles et tiges mais des graines, écorces et autres racines : plus « robustes », elles conservent toutes leurs propriétés à la cuisson, qui peut même les renforcer.
3. Elles excitent le goût et les sécrétions digestives.
4. Elles réduisent les inflammations. La curcumine du curcuma a notamment été très étudiée. Elle est utilisée depuis longtemps en médecine indienne pour traiter les arthrites.
5. Elles participent de diverses manières à la prévention de certains types de cancers. D’une part, en raison de leur fort potentiel anti-inflammatoire et antioxydant. D’autre part car elles neutralisent les effets de certaines molécules toxiques dans l’organisme ; par exemple le cumin, le gingembre, la muscade et le poivre entravent l’activité de l’alfatoxine, une moisissure dangereuse.
6. Elles aident à soulager certains symptômes de la ménopause, notamment les phyto-œstrogènes du curcuma.

Elles…	Épices
aident à digérer	Toutes, surtout clou de girofle, poivre, badiane, cardamome, muscade.
participent à la perte de poids	Toutes, notamment cannelle et piment.
tuent les microbes	Basilic, cannelle, wasabi.
sont stimulantes	Basilic, cannelle, clou de girofle, gingembre, persil, poivre.
sont apaisantes, antidéprime	Safran, vanille, muscade.
luttent contre les rhumatismes	Gingembre, laurier, romarin, thym.
sont stimulantes (physiquement, intellectuellement, sexuellement)	cannelle, clou de girofle, gingembre, poivre, genièvre, muscade.
luttent contre les rhumatismes	Gingembre, curcuma, muscade.
Anesthésient, sont antidouleur	Clou de girofle, piment.
sont antiballonnements et anti-douleurs digestives	Curcuma, gingembre.

Voir aussi « Les herbes aromatiques ».

Mais attention...

- Les épices sont à « trier » en cas de colopathie (maladies du côlon) : les « douces » (vanille…) sont généralement très bien

tolérées, les « piquantes » (piment…), nettement moins bien ; déterminez votre sensibilité personnelle.

- Certaines épices, très courantes, comme par exemple le poivre, pourraient augmenter la perméabilité intestinale c'est-à-dire provoquer des troubles digestifs et faciliter les hypersensibilités voire les intolérances alimentaires. Quoi qu'il en soit, toutes sont à consommer avec parcimonie. Même le poivre, donc !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Certaines épices n'ont presque pas d'odeur, mais une saveur puissante, comme le poivre et le piment. La plupart des autres ensorcellent notre odorat et notre goût. Usez toujours d'une grande modération. Trop c'est trop. Les épices sont des ponctuations : elles doivent exalter les saveurs des aliments, pas les masquer.
- Distinguez les épices douces (noix de muscade, vanille, cannelle) des épices brûlantes (piment, poivre…) et arbitrez entre vos préférences, vos capacités digestives, etc.
- Achetez de préférence vos épices chez un vrai spécialiste. Recherchez la meilleure provenance, comparez couleur, odeur et saveur. Vanille en gousse, vrai pistil de safran, cardamome en gousse dont on prélève les graines au dernier moment, noix de muscade à râper, poivre de Sichuan en grains : une épice de qualité fraîchement moulue n'a rien à voir avec un produit qui traîne depuis de longs mois dans un flacon à moitié entrouvert, négligemment jeté au fond d'un placard ou, pire, sur une étagère à la lumière du jour. Ou pire encore au-dessus des casseroles qui chauffent (vapeur d'eau).
- Le poivre rose est improprement appelé « poivre ». C'est une variété de piment.

- Le safran est souvent falsifié. Cette épice est la plus chère du monde. Si elle vous paraît « abordable », vérifiez que l'emballage n'est pas jauni ; si tel est le cas, le traître a été teinté par humidification…
- La vanille doit être souple, charnue, légèrement huileuse. Plus elle est longue, meilleure elle sera.
- Conservez-les au sec et à l'ombre. Leur arôme s'estompe avec le temps, surtout sous l'action de la lumière et de l'humidité.
- Broyez vos épices dans un mortier, c'est meilleur qu'une poudre toute prête.
- Privilégiez les épices bio : on en trouve même en grande surface.
- Au régime ? Un peu de curry ou de ras el-hanout pour améliorer l'ordinaire.
- Colorez vos soupes avec du curcuma.
- La moutarde est plus ou moins forte selon la variété de graines utilisée et la recette du fabricant.
- Au restaurant japonais, méfiez-vous des pâtes de wasabi présentées en pot « collectif », c'est souvent un nid à microbes. Des petits sachets individuels sont préférables.

Petit abécédaire épicé

Toutes les épices sont fortement concentrées en molécules actives ainsi qu'en arômes et en saveurs. On ne les utilise qu'en toute petite quantité.

La badiane (anis étoilé ou badiane étoilée) : digestion facile

- Elle aide à combattre la toux ou les inflammations des voies respiratoires. Une bonne idée en cas de coup de froid, de toux, de bronchite.

- Elle ouvre l'appétit, soulage les digestions difficiles et les ballonnements, combat les nausées et vomissements d'origine nerveuse.
- Elle rafraîchit l'haleine.
- Elle est considérée comme un antiseptique intestinal.
- Elle est diurétique.

La cannelle de Ceylan : antikilos, antimicrobes

- Elle aide à contrôler son appétit grâce à un flavonoïde particulier, le HMCP. Recommandée à toutes les victimes de fringales, aux gros appétits ainsi qu'aux diabétiques.
- Elle stimule les sécrétions digestives, la circulation, la respiration.
- Elle aide à éliminer les gaz.
- Elle ouvre l'appétit.
- Elle calme les maux d'estomac.
- Elle possède une forte activité antibactérienne et antifongique. C'est un anti-infectieux majeur, buccal, intestinal, urinaire et bronchique.
- Elle est anti-maux ORL : nez bouché, bouche enflammée, gorge douloureuse… c'est pour elle. D'autant qu'elle aide à évacuer les mucosités (nez, bronches).
- Elle réduit le taux de sucre dans le sang et fortifie le système circulatoire.
- Considérée comme aphrodisiaque, elle est même traditionnellement recommandée en cas de stérilité ou d'impuissance. Mais sans garantie…
- Déconseillée aux femmes enceintes car, à haute dose, elle favorise l'accouchement. En revanche, parfaite dans les derniers jours de grossesse.

La cardamome : estomac en paix

- C’est une bénédiction pour calmer les brûlures d’estomac, les spasmes douloureux de l’intestin et pour adoucir l’haleine. Il suffit de mâcher directement les graines.
- Elle ouvre l’appétit.
- Antispasmodique et carminative, elle facilite la digestion.
- Elle est antiballonnements.
- Elle est tonique pour le cœur.
- Antitoux, elle possède des vertus expectorantes.
- Elle est antibactérienne et antifongique.
- Elle est diurétique.
- Elle peut aider à arrêter de fumer (elle donne très mauvais goût au tabac). Quand vous avez envie d’en « griller une », mâchez vos petites graines !

Le clou de girofle : anesthésiant dentaire

- Fortement antiseptique, le clou de girofle est également anesthésiant et analgésique, d’où son utilisation massive en dentisterie. Son odeur flotte encore dans certains cabinets dentaires.
- À la maison, le clou de girofle reste fort utile en cas de maux de dents (application locale). Il suffit de mettre en bouche un clou sur la zone douloureuse pour ressentir très vite une anesthésie : toute la région est comme endormie, votre langue aussi. Impressionnant.
- Il combat les nausées.
- Il est antifongique.
- Il renforce les défenses immunitaires et accélère la cicatrisation.
- Il lutte contre les troubles intestinaux.
- Il facilite la digestion.
- Il est anticholestérol grâce à son eugénol, également un puissant antioxydant.
- Il fluidifie le sang.

- Il renferme de la très précieuse vitamine K, une curiosité dans les épices !
- Comme la câpre, le clou de girofle est un bouton floral. Mais contrairement au premier, conservé dans du vinaigre, notre petit clou est lui, séché au soleil pour en aiguiser les propriétés.

Le curcuma : anti-inflammatoire, anti-Alzheimer, anticancer

- Il est antidyspeptique, c'est-à-dire qu'il traite les maux d'estomac, les nausées, les pertes d'appétit et tout ce qui concourt à la sensation de « surcharge ».
- Il améliore les fonctions biliaires, souvent à l'origine de la dyspepsie.
- Il soulage les intestins irritables.
- Il est antiviral.
- Il protège le foie.
- Il « purifie le sang », il est « détox ».
- Il calme les douleurs de règles.
- Il est utile contre les coups de froid, les maladies de l'hiver.
- Il est bon pour la mémoire.
- Il favorise la concentration, y compris des enfants à l'école.
- Il participe à la prévention anti-Alzheimer.
- Il protège les yeux contre la cataracte.
- Il participe à la prévention anticancer (bouche, côlon, estomac, peau, prostate, sang, sein), surtout en compagnie du poivre (curcumine + pipérine).
- Il est utile contre certains troubles cutanés à composante inflammatoire, tels que l'eczéma, l'urticaire, l'acné.
- Il est anticholestérol et antitriglycérides grâce à sa curcumine.
- Il fluidifie le sang. Modérez votre consommation si vous êtes déjà sous traitement anticoagulant, le risque de saignement n'est pas négligeable.

ATTENTION !

Pour assimiler correctement la curcumine (principe actif majeur du curcuma), il est préférable de lui adjoindre un peu de poivre et de gras (beurre, huile d'olive, de sésame, crème de soja…).

Le fenugrec : anticholestérol, ouvre l'appétit

- Il est anticholestérol : ses saponines piègent ce dernier dans l'intestin pour l'éliminer par les voies naturelles.
- Il ouvre l'appétit et aide à reprendre du poids lorsqu'on en a besoin.
- Il fluidifie le sang.

Le genièvre : une pêche d'enfer

- Il stimule le système digestif.
- Il redonne la « pêche » en cas de nerfs « fatigués », de lassitude.
- Il combat les infections urinaires, mais utilisez-le avec parcimonie car, en excès, il a au contraire tendance à irriter passagèrement le système urinaire. Rien de grave, mais cela peut être gênant.
- Il est « détox » : il favorise l'élimination via la sueur et l'urine, notamment de l'acide urique.
- Il est antirhumatismal et, par conséquent, bienvenu dans toutes les douleurs articulaires.
- Il aide à soulager les règles douloureuses.
- Il fait chuter le taux d'albumine dans les urines

Le gingembre : aphrodisiaque, antimicrobes et antifatigue

- Ses extraordinaires propriétés digestives ne doivent pas faire oublier que le confort digestif cher à la médecine chinoise ne s'arrête en aucun cas à l'estomac et aux intestins. Il faut voir plus large : bien digérer, c'est aussi et surtout bien produire de l'énergie (puisque qui dit digestion dit assimilation par le corps), donc, au

bout du compte, davantage de vitalité et de dynamisme. En effet, difficile d'être en forme après un repas indigeste, nous en avons tous fait l'expérience.

- Adieu nausées ! Y compris chez les femmes enceintes, après une opération chirurgicale, en cas de gueule de bois ou encore chez les enfants.
- C'est l'anti-mal des transports n° 1, vous ne trouverez pas mieux.
- Antifatigue physique, mental, psychologique, sexuel, c'est le stimulant par excellence.
- Il soulage les douleurs rhumatismales, notamment l'arthrite.
- C'est un excellent antimigraine : il court-circuite le processus, désamorce les douleurs et les nausées.
- Il est fortement antiviral (antirhume, antigrippe) et antibactérien (antibronchite…).
- Certains de ses principes actifs, notamment le 6-gingérole (composé principal de l'huile essentielle) posséderaient des propriétés anticancer très nettes, à tous les stades de la maladie (prévention, développement, récidive). Et empêcheraient par ailleurs la multiplication du virus du Sras (Syndrome respiratoire aigu sévère), l'un des microbes respiratoires les plus dangereux du monde, très surveillé en Asie mais qui commence à inquiéter en Europe.
- Il facilite la digestion, avec lui, tout se dissipe comme par magie : les maux d'estomac, les spasmes digestifs, la paresse digestive, les ballonnements…
- Les lamelles de gingembre proposées avec les sushis/sashimis ne devraient pas être roses, mais blanches : le rose est un additif. Ne soyez pas étonné de trouver des lamelles plus claires au restaurant, c'est ça qui est normal ! C'est exactement la même chose avec le tarama, soit dit en passant.

- Il stimule l'évacuation des sécrétions des bronches, donc facilite la respiration en cas de toux ou d'asthme.
- Il fluidifie le sang, évitant les caillots sanguins (risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral) et se révèle être ainsi une alternative à l'aspirine à faibles doses dans le cadre de la protection cardiaque.
- Il soutient et stimule le système cardiaque et, en plus, aiderait à abaisser le taux de cholestérol.
- Sa réputation d'aphrodisiaque n'est guère usurpée et, en plus, il renferme une molécule favorable pour la fertilité masculine (spermatozoïdes plus actifs), appelée gingérol.
- En poudre ou séché, il est un petit moins intéressant que frais : l'idéal est d'acheter des racines au marché ou au supermarché, et d'en râper un petit peu au quotidien, sur les plats, pour faire infuser, pour préparer des boissons, etc.
- Selon la provenance, la quantité de principes actifs peut aller du simple au double voire au quintuple. Mieux vaut du gingembre d'Afrique ou d'Inde plutôt que de Jamaïque.

JUS : LA SUBSTANTIFIQUE MOELLE DU GINGEMBRE

Le jus de gingembre frais, obtenu grâce à une râpe, un presse-ail ou un blender, est le plus chargé en molécules actives. Mieux que l'infusion ou que les petits bouts de gingembre coupés en rondelles ou en morceaux, néanmoins déjà très intéressants.

La muscade : pour mieux digérer les féculents

- Elle stimule l'appétit, facilite la digestion – surtout en cas de repas lourd ou d'abus de féculents comme une assiette pantagruélique de pâtes – et empêche l'aérophagie.
- Elle supprime le mal de mer.
- Elle élimine les gaz stomacaux et aide à calmer les diarrhées.

- Antidépressive, elle agit sur le cerveau. Consommez-la avec parcimonie car, en excès, elle devient carrément narcotique ou hallucinogène.
- C'est un puissant stimulant général.
- Elle apaise les douleurs rhumatismales.
- Elle participe à la régulation du cycle menstruel.
- Elle favorise le sommeil.
- Elle contient de la myristicine et de l'éléminicine, aux propriétés anesthésiantes et sédatives, qui la rendent toxique en cas d'abus.

Le piment : minceur, antidouleur

- Sa capsaïcine, c'est elle qui « pique », est un composé minceur. Les chercheurs ont établi que les piments forts pouvaient augmenter jusqu'à 25 % le métabolisme de base (le nombre de calories que l'organisme brûle, même au repos), autrement dit brûlaient d'office environ 45 calories. Multiplié par 365 jours, cela nous donne 16 425 calories. Pas mal, pour un an et sans aucun effort ! Du coup les Japonais rajoutent de la capsaïcine dans tous leurs aliments minceur/brûleurs de graisse.
- Sa capsaïcine, toujours, est un anti-inflammatoire remarquable. Le piment est donc bon pour la santé cardiaque, d'autant qu'il fluidifie le sang.
- Contrairement aux idées reçues, il n'agresse pas l'estomac, c'est même exactement l'inverse. Il suffit juste d'y aller « doucement » pour lui laisser le temps de faire son travail, à savoir aider l'estomac à produire davantage de mucus apaisant, antibrûlures.Il l'aide même à se protéger de l'alcool et de l'aspirine, deux agresseurs majeurs de la muqueuse gastrique.
- En revanche, n'en consommez pas si vous souffrez de maladie inflammatoire de l'intestin, ni même de colite.

- L'échelle de Scoville, imaginée en 1912 par un pharmacien américain, « mesure » la teneur en capsaïcine des différents piments.

C'est…	Par exemple	Unités de Scoville	J'en mange ou pas ?
Explosif	Capsaïcine pure	15 000 à 16 000 000	Non !
Torride	Piment Oiseau	30 000 à 50 000	Attention, système digestif fragile s'abstenir.
Fort	Sauce Tabasco	2 500 à 5 500	Seulement si vous avez un « bon estomac ».
Chaud	Piment d'Espelette	1 500 à 2 500	Oui si vous le tolérez bien.
Doux	Paprika doux	100 à 500	Oui pour tous !
Neutre	Poivron	0 à 100	Oui pour tous, épluchez si côlon irritable !

- C'est un étonnant stimulant général : digestif, cérébral, circulatoire, locomoteur, respiratoire et nerveux.
- Surtout s'il est « de Cayenne », il renforce l'acidité des sucs gastriques, ce qui d'une part accélère la digestion, d'autre part assure la destruction d'éventuelles bactéries alimentaires malvenues.
- Il dégage le nez, les bronches, les voies aériennes, décongestionne l'appareil respiratoire : ouste !
- Antidouleur, il est précieux contre les maux de dents, les migraines, les règles douloureuses. Même en externe, la capsaïcine, encore elle, anesthésie, d'où son utilisation massive dans les gammes de crèmes pour sportifs et produits antirhumatismes. En effet, les

baumes intégrant du piment soulagent les douleurs articulaires. On applique sur la peau, on frictionne, et ça soulage. Magique.

ATTENTION !

Le piment est déconseillé si vous prenez un traitement anticoagulant. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent aussi l'éviter.

Le poivre : un stimulant bon pour la digestion

- Il est stimulant.
- Il active la circulation du sang.
- Il aide le pancréas et l'estomac à faire leur travail.
- Il facilite la digestion des graisses et des sucres, et est donc indiqué en cas de repas un peu lourd.
- Il participe à la protection anticancer, notamment du sein. Surtout en compagnie du curcuma (pipérine + curcumine).
- Il renferme de la pipérine, un puissant alcaloïde purifiant pour le système digestif, stimulant la salivation et aidant à digérer.
- La pipérine diminue le taux de cholestérol.
- En revanche, ceux et celles qui souffrent de troubles urinaires doivent s'en méfier.
- Il favorise l'hyperperméabilité intestinale, méfiez-vous si vous avez des troubles digestifs ou si vous êtes intolérant alimentaire (gluten, Fodmaps, lactose…).

SPÉCIAL « NUIT BLANCHE »

Versez une pincée de poivre noir moulu dans un café bien noir, et ajoutez éventuellement un petit trait de vanille, pour le goût. Sucrez. L'équation royale pour une insomnie garantie. Bonne nuit hyperactive !

La réglisse : hyper-anti-inflammatoire

- Antidouleur à l'estomac, anti-ulcère gastrique (prévention et soin). Antidouleur digestif en général.
- Antiballonnements.
- Anti-inflammatoire puissante, notamment en cas d'infections respiratoires (rhume, rhinite, bronchite, rhinopharyngite…).
- Le bâton à sucer et mâcher : bon pour les dents, anticaries, apaisant, antidouleur dentaire.
- La poudre/la forme liquide (le concentré) : en cuisine pour remplacer le sucre (super-plan minceur)
- Attention : la réglisse favorise l'hypertension artérielle, surtout chez les personnes qui y sont sensibles.

Le safran : polyvalent, mais si cher…

- Le safran est tonique et digestif.
- Il est analgésique et légèrement somnifère, ce qui le rend précieux en cas de douleurs nerveuses, de spasmes, de crampes, de règles douloureuses. Mais à trop forte dose, il devient carrément toxique et narcotique.
- Il posséderait des propriétés anticancer intéressantes, notamment dans le cadre de la leucémie.
- Ses phytostérols sont anticholestérol.
- Ses alcaloïdes (safranine et crocine) agissent sur le psychisme pour un effet bonne humeur, apaisement, mais aussi anticrampes !

- Pilez les filaments dans un mortier pour obtenir une belle couleur foncée. Pour en ajouter dans une préparation plus consistante, rincez d'abord les filaments à l'eau tiède. On peut aussi se le procurer en poudre, mais méfiance, il est alors souvent frelaté.

PREMIÈRES DENTS

Le safran facilite la sortie des premières dents chez les enfants. Passez le doigt sur les gencives, en y laissant un mélange de miel et d'un peu de poudre de safran.

La vanille : apaisante, « sucrante »

- Elle stimule l'appétit et favorise la digestion.
- Elle permet de parfumer les desserts en les sucrant moins.
- Elle peut aider à apaiser une bronchite ou autre toux persistante.
- Son acide vanillique est antioxydant.
- La vanille rappelle l'enfance, donc rassure, apaise. Divers travaux scientifiques concluent qu'elle agit bel et bien sur notre bien-être et notre humeur.

Le wasabi : la moutarde *made in Japan*

- Il est puissamment antimicrobien et même antibiotique : ce n'est pas pour rien qu'on le sert au Japon, avec les sushis et sashimis, afin de limiter les risques liés à la consommation de poisson cru.
- Il pourrait bien terminer en dentifrice, car il combat les bactéries buccales responsables des caries.
- Il est anticoagulant, un peu comme le gingembre.
- Il est antidiarrhéique.
- Il est antiasthmatique.
- Il est anti-inflammatoire.

- Il est riche en isothiocyanates, et étudié sous toutes les coutures pour son fort potentiel anticancéreux.
- Il est ultrapiquant en bouche, attention !

L'épinard

Spécial femmes, protège les yeux, le cœur

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Acide alpha-lipoïque :* antioxydants, antikilos.
- *Fibres :* nombreuses et plutôt bien tolérées bien que pas toujours digérées.
- *Potassium :* il participe à la régulation de la tension artérielle.
- *Fer :* un taux correct mais Popeye aurait trouvé mieux ailleurs.
- *Vitamine C :* elle favorise l'absorption du fer, surtout si l'épinard est cru.
- *Vitamine B9 :* avec le fer, elle est antianémique.
- *Vitamine K :* une des meilleures sources.
- *Glycolipides :* anticancer.
- *Sélénium :* si rare qu'il mérite mention, même si le taux n'est pas extraordinaire.
- *Carotènes :* sa couleur verte cache une teneur record en carotènes !
- *Calories :* 23/100 g.

Note : les propriétés de l'oseille sont très proches de celles de l'épinard. Mêmes qualités, mêmes défauts.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Il regorge de substances protectrices pour la santé. Il est notamment riche en lutéine, un pigment antioxydant extraordinairement important pour les yeux, aux propriétés préventives anti-dégénérescence maculaire.
2. Il participe de multiples façons à la prévention anticancer – foie, utérus, vésicule biliaire, côlon, prostate, sein.
3. C'est un bon protecteur cardiaque et nerveux (cerveau).
4. Une alimentation riche en vitamine B9 est conseillée aux femmes enceintes, surtout pendant les premières semaines de grossesse, au moment où le fœtus en a grand besoin. L'épinard en est l'une des meilleures sources.
5. Il renferme de l'acide alpha-lipoïque, un antioxydant puissant qui, outre ses propriétés santé, influence le rythme de combustion du sucre sanguin par l'organisme. Et selon le principe des vases communicants, plus on brûle de sucre… moins on en stocke.
6. Superbe source de vitamine K. Avec un trait de crème, ils sont encore meilleurs… et la vitamine K, mieux absorbée !

Mais attention...

- Il n'apporte pas autant de fer qu'on l'imagine : une faute de frappe d'une secrétaire étourdie est à l'origine de cette croyance !
- L'épinard est une « éponge à nitrates ». Même au réfrigérateur, l'épinard cuit produit des nitrites qui, dans l'organisme, empêchent l'acheminement de l'oxygène jusqu'aux cellules. Ne conservez pas des épinards cuits au-delà de 24 heures, ils peuvent réellement devenir toxiques, sans pour autant que leur goût soit modifié.
- Il est plus ou moins déconseillé aux estomacs et aux intestins fragiles. Tout dépend de votre sensibilité personnelle.

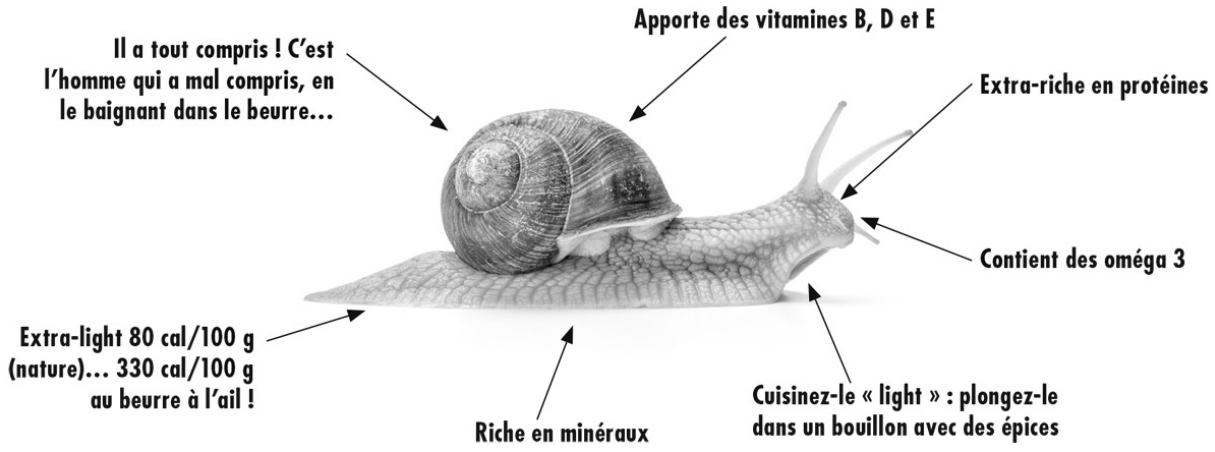
- Il contient de l'acide oxalique, peu recommandé si l'on est sujet aux calculs rénaux. Par ailleurs, ce même acide limite l'absorption du calcium et du fer. Les oxalates se lient au calcium et empêchent son absorption. C'est encore pire avec l'oseille.
- Épinard et oseille, tout comme rhubarbe d'ailleurs, laissent une drôle d'impression de dents « râpeuses » en bouche. C'est en raison de l'oxalate, toujours : ce dernier se fixe sur les dents, emprisonnant au passage le calcium et empêchant nos quenottes de l'absorber. Boire un verre de lait ou cuisiner à la crème permet de libérer ces cristaux de calcium et d'atténuer cette sensation étrange et plutôt désagréable : lorsqu'on passe la langue dessus, les dents redeviennent toutes douces.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- À la cuisson, les épinards perdent beaucoup de volume et de poids. Lorsque vous les achetez frais, prévoyez 300 g par personne. Cette quantité vous semblera démesurée, mais vous verrez fondre les feuilles comme une peau de chagrin dans la casserole.
- Préparez-les et consommez-les le plus rapidement possible. Évitez de les maintenir au chaud ou de les réchauffer. On l'a dit, on le répète.
- L'acide oxalique (surtout dans l'oseille) dissout la chaux, donc les fines arêtes. Voilà pourquoi on sert les poissons bourrés d'arêtes, tels l'alose ou l'anguille, avec de l'oseille.
- Les jeunes pousses doivent être savourées crues, en salade : un délice et une bombe de vitamines.
- Le fer des épinards est encore mieux assimilé s'ils accompagnent une viande.

L'escargot

☆☆ à ☆☆☆☆☆
(selon préparation)


Il a tout compris ! C'est l'homme qui a mal compris, en le baignant dans le beurre…
Apporte des vitamines B, D et E
Extra-riche en protéines
Contient des oméga 3
Extra-light 80 cal/100 g (nature)… 330 cal/100 g au beurre à l'ail !
Riche en minéraux
Cuisinez-le « light » : plongez-le dans un bouillon avec des épices

Faire la cuisine

Il est impossible de manger sain et de prendre soin de sa silhouette si on ne prépare pas un MINIMUM à manger. Manger bien passe obligatoirement par cette étape. Mais rien n'oblige à se lancer dans des préparations compliquées, longues, nécessitant des Caddies entiers d'ingrédients ! On peut manger parfaitement bien en passant seulement 10 minutes en cuisine !

Rien ne fait plus plaisir que de dire fièrement : « C'est moi qui l'ai fait ! » Et rien ne fait plus plaisir aux convives, qu'il s'agisse d'amis le week-end ou des membres du foyer la semaine, que de savoir qu'on a passé un petit peu de temps pour eux. Ça change tout.

Le temps, ce n'est pas seulement de l'argent. Les minutes passées en cuisine, c'est :

- de l'amour qu'on donne aux autres et à soi-même ;
- un formidable antistress – on se concentre sur autre chose que ses soucis, pour aboutir à une création sympa, qu'en plus on pourra partager pour le plaisir de tous ; dans cette catégorie « antistress », la cuisine fait donc mieux que le sudoku ;
- un espace « manuel » qui développe la créativité ; nous ne travaillons pas suffisamment avec nos mains ;
- un moment privilégié pour faire quelque chose avec son enfant : curieux de tout, les enfants sont naturellement portés vers toutes les activités ludiques. Ils adorent patauger dans les saladiers et faire de la magie : qu'est-ce d'autre que la cuisine puisque, avec divers

ingrédients inutilisables tels quels, on fait apparaître un plat délicieux qui sent trop bon ?

Tant que l'on ne prépare pas à manger, la nourriture reste « à distance », on ne se l'approprie pas. Comme si on ne voulait pas savoir ce que l'on ingurgite, du moment qu'on est « calé ». Drôle de façon de respecter son corps et ses sens.

Le bon appelle le bon : si un élément du menu est réussi, il « tire » vers le haut les autres, qui se doivent d'être à la hauteur.

Bref, on pourrait continuer longtemps la liste des avantages à « faire la cuisine », qui n'est pas du tout la corvée qu'on laisse encore parfois entendre. D'ailleurs, les cours de cuisine ne désemplissent pas, les ateliers culinaires rajoutent des plages horaires et embauchent des « profs » à tour de bras pour faire face à la demande : nous voulons tous apprendre à cuisiner, ne serait-ce qu'une mousse au chocolat.

Faire ses courses

Faire les courses est un jeu hautement instructif pour peu qu'on le prenne comme une activité comme une autre, et non comme un pensum. Tout l'art des courses réussies réside dans un savant cocktail entre les produits « classiques » et les « nouveautés », les « indispensables » et les « ludiques », les « routines » et les « coups de cœur ». Une gymnastique intellectuelle musclée pour s'affranchir à la fois du refus psychorigide de la nouveauté (« qu'est-ce qu'ils sont encore allés mettre là-dedans ? ») et de l'attrait maladif pour l'innovation (« c'est nouveau donc c'est génial »).

Pour ne pas rater ce grand moment qui conditionnera à 100 % le contenu de votre réfrigérateur et de vos placards, gardez en tête ces 6 réflexes simples :

- Faites vos courses de préférence au marché, et achetez de préférence des produits locaux.
- Faites vos courses le ventre plein.
- N'achetez pas plus que vos besoins.
- Commencez par remplir votre panier ou votre Caddie avec des basiques (pâtes, lait, lentilles, œufs…).
- Terminez par les produits frais (jambon, yaourts…) et les surgelés, que vous rangerez ensemble dans le même sac isotherme, jusqu'à chez vous.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Des produits simples, avec un minimum de transformation. Une salade normale plutôt qu'une en sachet, des pots de 100 g de yaourt plutôt que des mini-pots de crème empaquetés avec force emballages, des pâtes sèches tout ce qu'il y a de plus classique plutôt que des pâtes toujours sèches mais fourrées à n'importe quoi et déshydratées.
- ☺ Des tailles de produits adaptées. Pas de méga-pot familial de 1 kg de fromage blanc si on habite en solo. Une fois en contact avec l'air, l'aliment s'abîme vite et on finit par en jeter la moitié. Ou alors on en mange beaucoup trop (ce qui n'est pas mieux) pour le finir vite, ou enfin on se force à en consommer un peu chaque jour pour « l'avancer », ce qui n'est pas idéal non plus… Cette logique est évidemment valable pour tous les aliments, y compris les boîtes.
- ☺ De faire des listes, repères essentiels pour ne pas partir dans tous les sens et se laisser guider par les « repères » du supermarché. Lequel, vous vous en doutez, n'a pas vraiment les mêmes objectifs que vous.

Voir toutes nos listes de courses par pathologie à partir d'ici.

On ne prendrait pas

- ☹ Des produits 1er prix, presque toujours moins bons au goût et à la santé. Non, une boîte de petits pois n'en vaut pas une autre. C'est dans les « 1er prix » que vous trouverez des haricots verts avec des fils, des pâtes qui collent ou des sardines à l'huile vraiment sans goût. Pas de ça à la maison !

- N’importe quoi sous prétexte que c’est remboursé (« votre premier achat intégralement remboursé ») ou en promo (« 6 paquets pour le prix de 5 »). Si vous n’en avez pas envie, ni l’utilité, ni la place, oubliez. En revanche, si justement vous aviez besoin de café et qu’une marque vous tend les bras et vous propose de tester gratuitement le meilleur arabica du monde, alors là, c’est une autre histoire. Mais ce café aromatisé à la vanille, plein d’additifs, mis en avant juste à côté, est-ce vraiment nécessaire ?

Le fenouil

Spécial femmes, antiballonnements

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Carotènes :* un très bon taux, surtout pour un légume aussi peu coloré.
- *Anethol :* anticancer.
- *Vitamine C :* une bonne source, qui améliore l'absorption du fer et du calcium.
- *Vitamine B9 :* intéressante, notamment parce qu'elle accompagne le fer.
- *Vitamine E :* un apport surprenant pour un végétal dénué de gras.
- *Fibres :* elles sont douces et très bien tolérées.
- *Fer :* parmi les végétaux les plus riches.
- *Potassium :* encore une excellente source.
- *Calcium :* en gratin, cela améliore encore son assimilation.
- *Calories :* 25/100 g.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. Un véritable superaliment trop peu consommé. Il regorge de substances antioxydantes, qui protègent notamment des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.
2. Il favorise le transit intestinal et la digestion en général. Il s'oppose à la fermentation (gaz), soulage « crampes gastriques »

et douleurs intestinales. Un des meilleurs amis du colitique ! C'est aussi un excellent apéritif, c'est-à-dire qu'il ouvre l'appétit. Ce sont les graines du fenouil qui possèdent ces propriétés, plutôt que le bulbe lui-même.

3. Riche en vitamine B9, C et en fer, c'est un légume antianémie par excellence. Il est recommandé à toutes les femmes, notamment à celles qui sont enceintes.
4. Il favorise la montée de lait chez les jeunes mamans.
5. Il possède des substances particulières, appelées phyto-œstrogènes, qui imitent certaines hormones féminines. C'est pourquoi il favorise la lactation, accélère l'arrivée des règles, aide à améliorer les troubles liés à la ménopause tels que les bouffées de chaleur.
6. Il est traditionnellement conseillé en cas de douleurs rhumatismales.
7. Détox, draineur, il aide à éliminer.

Mais attention...

- Avis aux mamans qui allaitent : si vous voulez arrêter, ce n'est pas le moment de manger du fenouil !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Coupez toujours la base du bulbe et retirez les grosses feuilles. Mais ne les jetez pas : servez-vous-en pour parfumer (et minéraliser) un bouillon ou un plat de légumes – vous ne les éliminerez qu'ensuite.
- On peut l'utiliser comme légume d'accompagnement, mais aussi par petites touches comme de l'oignon, tant sa saveur égaye de nombreux plats. Il est utile de le glisser dans des plats un peu riches ou gras, car il en améliorera la digestibilité.

- Il peut très bien se consommer cru, en salade, et donne alors le maximum de ses vitamines. Associez-le à d'autres végétaux tels que les champignons.
- Cuit, il offre ses carotènes. Découpé, il cuit en moins d'un quart d'heure à la vapeur. Mais si vous le destinez à une cuisson lente, oubliez-le pendant près d'une heure dans une cocotte, arrosé d'un filet d'huile d'olive et, éventuellement, accompagné d'autres légumes de type méditerranéen. On peut aussi le cuire à l'eau.

La figue

Transit facile, antihypertension

☆☆☆☆ (si sèche) ☆☆☆☆☆ (si fraîche)

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* fibres + akènes (petits grains) sont les champions du transit intestinal.
- *Psoralène :* bon pour la peau (psoriasis, vitiligo, eczéma…).
- *Enzyme digestive :* aide à digérer.
- *Potassium :* bon apport, antihypertension.
- *Magnésium :* une source intéressante.
- *Calcium :* un apport complémentaire non négligeable.
- *Sélénium :* bonne source, surtout pour un végétal.
- *Anthocyanes :* ses pigments sont protecteurs.
- *Calories :* 57/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. La figue très colorée est la plus riche en pigments hautement protecteurs, les anthocyanes. Ils renforcent la paroi des vaisseaux sanguins.
2. Sa pectine (fibre) aide à contrôler le taux de cholestérol. C'est aussi un coupe-faim remarquable et une aide intéressante pour contrôler sa glycémie (prévention du diabète de type 2).
3. Son psoralène est un composé utilisé sous forme d'extrait – et conjointement à l'action des rayons solaires – depuis bien

longtemps pour traiter les patients atteints de maladies de peau comme l'eczéma, le psoriasis ou le vitiligo et même certains lymphomes cutanés.

4. Les fibres pourraient chasser en douceur les petites concrétions qui se transforment en calculs rénaux, mais tous les spécialistes ne sont pas d'accord sur ce point.
5. 3 figues = 20 % des besoins journaliers en fibres. Elles préviennent la constipation et peuvent même en venir à bout. Surtout les figues sèches, qui totalisent 11 g de fibres pour 100 g, un record !
6. 2 fruits = 7 % des apports recommandés en calcium pour la journée. Pas mal !

Mais attention...

- Les figues sèches sont des mines de nutriments ; malheureusement, elles sont trop souvent bourrées de sucres. Achetez exclusivement des figues moelleuses, sans la moindre trace de farine, comme celles de Smyrne. Vous n'en trouvez pas ? Rabattez-vous à la rigueur sur les italiennes ou les algériennes, mais délaissez de grâce les figues sèches grecques, aussi archi-sèches que les chaussettes de l'archiduchesse.
- Leurs fibres ne sont pas toujours bien tolérées, ses petits grains non plus. Une figue fraîche passera toute seule, mais sous sa forme sèche, c'est parfois plus compliqué.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Ne vous fiez pas à la couleur pour évaluer leur stade de maturité. Il faut toucher, les fruits doivent être souples.

- Les figues améliorent l’ordinaire d’une salade. Tant que vous y êtes, ajoutez des cubes de feta et des pignons, et arrosez le tout de jus de citron. Vous avez dans votre assiette une mine de vitamine C et de calcium. Et si vous ajoutez une bonne tranche de pain aux céréales, cela s’appelle un plat complet.

Les fleurs

Les reines des pigments

☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Flavones :* les pigments « blancs ».
- *Anthocyanes :* pigments rouge foncé-violets-noirs, bons pour la circulation et amis du cœur.
- *Caroténoïdes :* pigments jaunes-oranges-rouges, bons pour les yeux et anticancer.
- *Vert* : chlorophylle, détox.
- *Ensemble de vitamines et de minéraux* : concentré dans le pollen de la fleur.
- *Vitamine C* : dans le bleuet, la fleur de bourrache, la capucine.

5 raisons d'en manger plus souvent

1. Elles sont bourrées de pigments protecteurs, qui leur servent à attirer les insectes pollinisateurs et autres oiseaux « utiles », mais aussi à se défendre contre les attaques microbiennes, climatiques, solaires… Certains médicaments ou compléments alimentaires sont fabriqués à partir de ces pigments.
2. Elles colorent les plats, que dis-je, elles les enchantent ! Tout en apportant, chacune, son bénéfice santé : le souci est apaisant et anti-inflammatoire (mangez les fleurs mais mettez-les aussi à

infuser dans votre bain), la bourrache antirhume, la pâquerette, détox.

3. Toutes celles que l'on consomme en tisane peuvent être mangées, donc cuisinées. Par exemple la lavande ou le coquelicot.
4. Elles possèdent des saveurs inimitables et ne ressemblent à aucun autre aliment.
5. En cuisine elles sont hyper-polyvalentes. On les consomme sur une salade salée ou sucrée, sur un plat chaud, sur des bouchées de type tapas, en bonbons traditionnels, fleurs cristallisées (pour découvrir la recette, rendez-vous sur le site : biendansmacuisine.com et tapez *Bar à fleurs* dans le moteur de recherche), en confiture idem, en infusion (pour de l'eau aromatique, voir recette en tapant *Eau à fleurs* dans le moteur de recherche), des tisanes, des cocktails spécial « sportif » (voir recette en tapant *Cocktail* de betterave dans le moteur de recherche) ou des préparations infusées type crèmes glacées, lait aromatisé…

Mais attention...

- Toutes les fleurs ne sont pas comestibles. Ne cueillez pas n'importe quoi, n'importe où. Certaines provoquent de simples irritations en interne (exemple : bouton d'or), tandis que d'autres sont carrément mortelles (ciguë, datura, laurier-rose). Entre ces deux extrêmes, on croise aussi des fleurs inintéressantes sur un plan gustatif, ou contre-indiquées chez certaines personnes (ne consommez pas de fleur de bégonia si vous êtes sujet aux calculs rénaux oxaliques), ou encore utilisables seulement sur la peau (arnica par exemple). Comme pour les champignons, informez-vous avant de partir à l'assaut de la gastronomie florale.

LES PRINCIPALES FLEURS TOXIQUES

Aconits (paniculé, napel, tue-loup…), adonis de printemps et d'été, anémones pulsatilles et du mont Baldo, arnica, belladone, bouton d'or, bryone, grande ciguë, colchique, datura, digitale, hellébore noir, laurier-rose, chélidoine, chèvrefeuille étrusque et des haies, clématites, cytises, euphorbe, erysimum, genêt à balai, houx, iris, lupin, mouron rouge, muflier, muguet, narcisse (= jonquille), nivéole, perce-neige, rhododendron, sceau-de-salomon odorant, sureau yèble (= petit sureau).

- Allergique au pollen ? Retirez le pistil (au milieu), c'est plus prudent. Mais si votre allergie est minime, vous ne devriez pas rencontrer de problème, malgré tout (le pollen vous attaque le nez, a priori pas dans l'estomac).

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Fleurs de rose, de violette, de mimosa, de coquelicot, de pissenlit…. elles sont des centaines à ne demander que ça : égayer le décor d'un gâteau ; aromatiser une salade de concombre, du beurre, des glaçons, un miel, du vinaigre ; trôner cristallisées sur une petite assiette proposée avec le café en fin de repas… Découvrez les fleurs en cuisine !
- Jadis, nous en consommions bien plus, comme en témoignent les recettes traditionnelles de certaines régions. Mais leur fragilité a eu raison de notre amour pour elles : comme elles ne voyagent pas bien, ni ne se stockent sans dommage, elles ne sont pas adaptées à nos modes de vie hyper-industrialisés. Quel dommage… Pas question pour autant de les laisser dans l'oubli, et encore moins

question d'acheter vos fleurs chez le fleuriste, où elles ont subi des traitements chimiques pour mieux se conserver : faites-les pousser dans votre jardin ou votre balconnière, ou allez les cueillir sur les petits chemins : sauvages, non traitées, elles sont parfaites bien sûr !

- Considérez les fleurs comme des épices ou des aromates : par petites touches, elles sont sublimes, un plein saladier, non. Vu sous cet angle, cela relativise leurs apports nutritionnels, par exemple en vitamine C… mais ils restent honorables en ce qui concerne les pigments antioxydants, que l'on consomme de toute façon en faible quantité.

La fraise

Championne antioxydante, minceur

☆☆☆☆ à ☆☆☆☆☆

(selon la variété, la provenance et le mode de culture)

Ses principaux apports nutritionnels

- *Vitamine C :* elle en apporte encore plus que les oranges !
- *Potassium :* une bonne source.
- *Calcium :* non négligeable, d'autant que la vitamine C améliore son absorption.
- *Acides organiques :* ils lui confèrent son goût acidulé.
- *Acide ellagique :* anticancer.
- *Calories :* 30/100 g.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. La fraise réunit de nombreux composants antioxydants, principalement la vitamine C et des flavonoïdes, antioxydants. Ces derniers renforcent la paroi des artères et protègent la peau.
2. C'est un aliment-minceur parfait car elle apporte très peu de calories, mais beaucoup de plaisir !
3. Comme les autres baies, elle aide à contrôler la glycémie : précieux pour tous, mais surtout en cas de prédiabète et de diabète.

4. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires, car elle bloque l'enzyme COX-2 impliquée dans les douleurs.
5. Elle réduit le taux d'homocystéine, un marqueur de risque cardiaque. En plus, elle serait un bon fluidifiant sanguin (à confirmer chez l'homme). Au total, une amie du cœur et du cerveau.
6. L'acide ellagique agit de diverses façons contre les cellules cancéreuses, mais globalement dans un même objectif : leur couper les « vivres ».
7. La fraise des bois contient un phénol appelé eugénol, substance très aromatique qui la dote à la fois de sa saveur si particulière et de vertus antiseptiques. On retrouve cette même note épicée dans la rose, le basilic et le clou de girofle.

Mais attention...

- Les fraises sont faciles à digérer et n'attaquent pas l'estomac, malgré leur saveur un peu « acide » parfois. Cependant, les propriétaires de côlon irritable doivent s'en méfier car les petites graines (akènes) peuvent être irritantes.
- Lorsque les gariguettes, premières fraises, débarquent au printemps sur les marchés, c'est l'hystérie. Attention tout de même ! La fraise libère dans l'organisme une substance, l'histamine, capable de déboucher sur de simples démangeaisons comme de véritables chocs allergiques. Les fruits cuits sont mieux tolérés, mais testez de toutes petites quantités si vous vous savez prédisposé.
- Plus on attend pour les consommer, moins elles contiennent de vitamine C.
- Attention aux arrivages massifs d'Espagne, méfiez-vous des pesticides, alors.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Même recommandation que pour tous les végétaux : ne les faites pas tremper dans l'eau, passez-les juste sous le robinet.
- La fraise est très fragile. Achetez-la en petite quantité, si possible en barquettes : les fruits y sont moins malmenés qu'en vrac.
- Une soupe aux fraises, c'est une bombe de vitamines et de saveurs : laissez tremper vos fraises dans du jus d'orange, dans du thé pour une version allégée, ou encore dans du vin rouge + épices à vin chaud. N'ajoutez pas de sucre, mais un tour ou deux de moulin à poivre. Plongez une gousse de vanille fendue au milieu. Décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche. Laissez la magie opérer pendant quelques heures.
- Des chips de fraise, c'est tout de même plus original et léger que des petits fours avec le café. Avec un couteau économe, découpez des lamelles de fraises et laissez-les sécher pendant plusieurs heures à four très doux.

La framboise

« Madame + » : minceur, antioxydante, anticancer

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* une petite montagne de fibres.
- *Fer :* l'un des fruits les plus riches. La vitamine C améliore son absorption.
- *Vitamine C :* elle est protégée par le pH acide des framboises.
- *Calcium :* un apport non négligeable.
- *Acide ellagique :* anticancer.
- *Cétones :* des molécules coupe-faim.
- *Acide férulique, bêta-sitostérol :* anticancer.
- *Polyphénols :* elle est rouge, ça se voit non ?
- *Calories :* 38/100 g.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. Elle fait globalement tout « plus » que la fraise : plus d'acide ellagique, de polyphénols… Mais c'est sa richesse en fibres qui hisse la framboise sur l'autel des fruits sacrifiés pour notre santé.
2. Elle s'implique fortement dans la prévention anticancer, et ce à différents stades du développement des cellules malades.
3. Son fort taux d'acides organiques, que l'on devine au goût acidulé, aide à rééquilibrer le pH de notre milieu interne

(équilibre acido-basique).

4. Les enfants l'adorent et tant mieux : pas de noyaux, pas de peau à éplucher, aucun risque d'étouffement, allergies rarissimes…
5. Ses anthocyanines aident à tempérer la hausse de la glycémie, notamment après un repas riche en féculents. Pasta party ? Soupe de framboise en dessert !
6. Sa richesse en fer la place au rang des incontournables aliments des végétariens.
7. Comme toutes les baies, les framboises concentrent de nombreux antioxydants et ce pour un apport calorique très modeste. Maxi-protection, mini-kilos.

Mais attention...

- Les intestins fragiles ne supportent pas les petites graines. Ils préfèrent accueillir seulement du coulis de framboise : les grains ont disparu et, avec eux, la majorité des fibres. Mais il reste la pectine, une fibre douce et bien tolérée.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- On ne les lave pas, sinon elles perdent leur parfum. On ne les rince pas non plus. Nature, on vous dit !
- Comme elles se mangent toujours crues, elles enrichissent en vitamine C tout ce qu'elles touchent : tartes, salades de fruits, compotes, etc.
- À tester : le jus de framboises allongé d'eau pétillante. Une framboise congelée jouera le rôle de glaçon. À propos, les framboises se marient divinement bien avec le champagne.

Le fromage

« Peut-on faire du fromage avec du lait de femme ? » interrogeait un lecteur dans le n° 210 de Sciences et Vie Junior. La réponse est non. Ce qui n'empêche pas une fausse fromagerie de proposer du faux fromage à base de lait humain, le Petit Singly. Au-delà de l'anecdote, il y a fort à parier qu'aucun autre pays au monde que la France ne s'amuserait de ce genre d'humour. Mais au pays des fromages qui puent, c'est bien connu, et le sujet est d'importance. C'est souligner notre fort attachement culturel à cet aliment, véritable particularité gastronomique chez nous. Bien sûr, il y a du fromage ailleurs. Mais nulle part il n'est aussi intégré dans le quotidien culinaire que dans l'Hexagone. Et cela fait bien longtemps que ça dure, puisque Brillat Savarin, le célèbre gastronome des années 1800, auteur de Physiologie du goût, assénait déjà : « Un repas sans fromage est une belle à qui il manque un œil. » Alors qui croire, de Brillat Savarin en 1800 ou des nutritionnistes d'aujourd'hui qui nous disent pis que pendre de ce délicieux aliment assez grassouillet, il faut bien le dire… De l'expression « entre la poire et le fromage », faut-il garder plutôt la poire ou le fromage ?

Le Général de Gaulle disait déjà la difficulté à gouverner un pays qui affinait plus de 300 fromages… et il est vrai que le camembert reste inexplicablement l'un des emblèmes de base de notre beau pays. Nous avalons tout de même en moyenne 23 kg de fromage par an (soit davantage que les yaourts), ce qui n'est pas répréhensible en soi.

En effet, à condition d'en consommer avec modération, le fromage est un aliment qui s'intègre parfaitement dans une alimentation variée et équilibrée. Et choisi judicieusement, il ne menace en aucun cas la silhouette. Seulement voilà, il y a « fromage » et « fromage ». Pas grand-chose de comparable entre un bon vieux roquefort des familles ou un chèvre mi-sec et un fromage fondu emballé dans un papier aluminium.

Si vous êtes amateur et que votre grande surface accueille un vrai fromager, nul doute que vous vous fournissez auprès de lui. Mais lorsque le magasin ne propose que du fromage au rayon frais, souvenez-vous que la majorité d'entre eux n'ont plus qu'un lointain rapport avec leurs ancêtres traditionnels. Ils sont standardisés au point de parfois avoir vraiment perdu leur âme. Par exemple, on trouve presque exclusivement de la mozzarella de vache alors qu'à l'origine, ce fromage délicat est fabriqué avec du lait de bufflonne. Après tout, peu importe, si vous les appréciez au quotidien. Élaborés de façon industrielle, ils sont moins savoureux mais aussi nettement moins chers. On ne peut pas tout avoir.

Un peu de bons sens

Avec quoi est fabriqué le fromage ? Du lait. Donc, la qualité du lait est le critère n° 1 de choix pour le fromage. Le fromage bio est préférable. S'il est au lait cru, c'est encore mieux (ce dernier ne comporte strictement aucun danger bactériologique, en tout cas pas plus que le fromage pasteurisé). Les producteurs de fromage traditionnels savent aussi « protéger » leur plus grand bien : ils utilisent forcément un lait issu de vaches de la région afin de retrouver toujours le même goût. Choisir un roquefort, un reblochon ou un beaufort de marque est donc une vraie garantie de ne pas se tromper. Par ailleurs les fromages labellisés, type AOC, ne sont pas forcément meilleurs au goût que les autres (ça, c'est la mauvaise nouvelle) mais au moins le lait utilisé pour leur production est clairement identifié (ça, c'est la bonne).
En revanche, mieux vaut éviter les assemblages « bas de gamme » qui donneront, forcément, des fromages « bas de gamme », peut-être irréprochables sur un plan hygiénique mais sans grand intérêt gustatif. C'est hélas le cas d'une grande partie de la production, qu'il s'agisse des camemberts comme des chèvres « en bûche ». On descend encore d'un cran avec les fromages emballés individuellement, souvent tartinables (mais pas toujours), qui n'ont guère d'autre goût que celui de sel, parfois sur fond de buvard mâché. D'ailleurs, si vous examinez l'étiquette, il s'agit de « spécialités fromagères » plutôt que de vrai « fromage ».

À votre place…

On choisirait

- Des fromages entiers : plus la taille d'un fromage est grande, meilleur il est. Un camembert en parts individuelles sera toujours moins bon qu'exactement le même, mais entier. De même un « petit » bleu est moins bon qu'un « grand », etc. Seule exception : les petits chèvres, traditionnellement proposés en taille « mini » parce que, justement, il faut qu'ils sèchent.
- Des « vrais » fromage dont l'appellation évoque une zone géographique précise : « Munster », « Saint Marcellin », « Rocamadour », « Abondance », « Roquefort »…
- Des fromages dont l'étiquette indique « artisanal », « produit à la ferme », ou « fermier ».
- Des fromages à la coupe.
- De la feta, de la mozzarella (de bufflonne, la vraie), de la ricotta, du fromage frais.
- Du « bon » gruyère râpé (pas si courant).

On ne prendrait pas

- Les fromages « premiers prix », malheureusement dépourvus de tout caractère.
- Le parmesan déjà râpé, le gruyère râpé « bas de gamme ».
- Les fromages emmaillotés dans diverses « couches » de plastique qui les empêchent de respirer. C'est sûr, ce ne sont pas des « vrais » fromages comme on les aime.
- Les fromages dont la croûte est très colorée, non naturelle, en cire ou en plastique.
- Les fromages aromatisés et colorés (au bleu, au curry, à la lavande).
- Les fromages fumés.

Les fruits exotiques

Le soleil comme atout santé

☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Tanins :* il en renferme énormément, d'où sa saveur astringente (râpeuse).
- *Carotènes :* avec l'abricot, la mangue et le melon, le kaki est l'un des fruits les plus riches en carotènes.
- *Xanthines et lycopènes :* de puissants antioxydants.
- *Vitamine C :* plus il est mûr, plus il en renferme.
- *Minéraux :* surtout du calcium, du potassium et du phosphore.
- *Fibres :* elles sont douces, laxatives et bien tolérées.
- *Calories :* 66/100 g.

2 raisons d'en manger plus souvent

1. Ça change ! Et la variété, c'est la vie !
2. Souvent bombardés de soleil, ils déploient des trésors d'antioxydants pour s'en protéger. Ils sont pour vous.

Mais attention...

- Ils viennent de loin. Ils ont donc souvent été cueillis avant maturation complète et peuvent être décevants, gâtés.
- Ils coûtent très cher, généralement.

- Ils viennent de loin (bis), parfois du bout du monde. Moyen, l'empreinte carbone… Privilégiez les fruits qui poussent près de chez vous.

Petit abécédaire exotique

Par définition, les fruits exotiques sont ceux qui viennent « de loin ». Par exemple, pour un Antillais, la banane n'est pas franchement exotique ! Il y a ceux que l'on connaît bien, comme la banane, l'ananas, la mangue, la noix de coco, la datte, et puis les autres : le jacquier, la sapotille, le ramboutan, la nèfle, le jujube… Ils sont tous dignes d'intérêt, d'autant que plus des fruits sont exposés au soleil, plus ils développent une stratégie protectrice donc, a priori, plus ils renferment d'éléments bénéfiques et de parfums. Mais par rapport à nos pommes, poires et autres raisins, la consommation de fruits exotiques reste anecdotique, aussi nous ne développons pas leurs atouts dans ce livre. Ce qui n'empêche pas de mentionner tout de même un trio de choc : le fruit de la passion, la goyave et la papaye.

L'alkékenge (amour-en-cage/physalis) : l'antioxydant métabolique

L'alkékenge ressemble à une tomate cerise d'un bel orangé, emballé dans des feuilles légères et quasi translucides, « gonflées », (physalis vient du grec « je gonfle »), qu'il faut dépiauter pour accéder au fruit. Un vrai petit paquet cadeau naturel ! D'où son autre petit nom « cerise en chemise », plus évocateur que l'appellation canadienne courante « cerise de terre ». Hyper-riche en pectine (gélifiante), l'alkékenge est parfait en confiture ou en gelée. Pas assez mûr, il est franchement acide et indigeste.

La carambole : une étoile contre les maux de gorge

Sa forme unique séduit les cuisiniers du monde entier, car une fois tranchée, elle se transforme en étoile à cinq branches impeccablement précise. Elle est à la fois juteuse, très fraîche, mordante et râpeuse en bouche. Le profil rêvé pour aider à digérer. En Asie, on lui prête des vertus anti-maux de gorge.

Le fruit de la passion : top fibres, acidulé

Acidulé à souhait, le fruit de la passion semble souvent étrange à nos palais occidentaux. Il possède une chair très « mucilagineuse », c'est-à-dire une pulpe de texture « collante », à la fois très sucrée et très acide, dotée de gros grains dans lesquels on croque allègrement. Il est surtout riche en vitamine C, en provitamine A (carotènes) et… encore mieux pourvu que la goyave en fibres, bien tolérées malgré les « grains ». Un mystère, ce fruit…

La goyave : top antioxydante, anticholestérol

Si vous recherchez les tomates pour leur précieux lycopène, par exemple si vous êtes un senior de sexe mâle et pensez à votre prostate, passez à la vitesse supérieure : offrez-vous des goyaves ! Elles battent à plate couture nos bonnes vieilles tomates sur ce plan. Autre chose, si votre problème c'est le cholestérol, ou que votre obsession est d'augmenter votre apport en fibres douces anticholestérol (et antidiabète), cap sur ce même fruit, qui écrase tous les autres dans ce domaine. Ses propriétés anticholestérol ne sont pas usurpées : non seulement il fait baisser le taux de « mauvais », mais en plus il augmente celui de « bon ». Bien sûr, pour cela il faut en consommer plusieurs chaque jour. C'est certainement le plus difficile, en métropole.

La grenade : la bombe anticholestérol

Des études récentes indiquent que, en évitant l'oxydation du cholestérol, ce délicieux fruit ferait reculer les lésions d'athérosclérose. Sans doute grâce à la combinaison anthocyanes et tanins, qui augmente la production de paraoxonase, une enzyme anticholestérol. En plus, elle est antihypertension. Elle participerait également à la prévention du cancer de la prostate. En bouche, son astringence conjuguée à son côté sucré acidulé la rend vraiment unique.

Le kaki : champion antioxydant, transit intestinal

En dehors de ses fibres, la présence assez massive de tanins du kaki, ou plaquemine (parce que fruit du plaqueminier), le rend légèrement laxatif. Pour qu'il soit suave en bouche, donc non astringent, il faut donc le consommer un peu trop mûr. Sa teneur en carotènes et lycopènes est intéressante, l'action antioxydante des uns renforçant celle des autres. Au total, une magnifique palette de molécules protectrices, comme on en trouve seulement dans les fruits exotiques, très exposés au soleil. Carotènes et lycopènes participent activement à la prévention des maladies cardiaques, de certains cancers ainsi que du vieillissement accéléré, y compris celui de la peau. Bien mûr, voire un peu trop, il est délicieux mais vraiment très sucré. En effet, au fil de sa maturité, ce fruit perd ses tanins, âcres, pour gagner en douceur, c'est-à-dire en pectines et en sucres. Tenez-en compte si vous êtes diabétique ou si vous surveillez vos apports en sucres et en calories.

Le litchi : le raffinement suprême

Ce petit fruit chinois est d'une telle finesse que l'émotion nous gagne, en le picorant sans compter, au moment du dessert. En plus, extraordinairement, il ne pâtit pas trop dans sa boîte de conserve, aussi, si vous n'en trouvez pas de frais, une « conserve » fera

exceptionnellement l'affaire pour cette fois-ci. En effet, on en trouve frais seulement en hiver. Sa pulpe possède un exceptionnel goût de rose. De précieuses petites perles de vitamines et de minéraux. En Asie, il est quasi élevé au rang de « fruit médicinal » et entre dans la composition d'une multitude de boissons et autre préparation contre les maux quotidiens. Par exemple, en cas d'asthme, on recommande de préparer un thé noir avec des litchis frais, de laisser infuser normalement, et de boire 2 à 3 tasses dans la journée.

La papaye : digestion facile et baume pour l'estomac

Sa chair toute douce tirant sur l'orangé trahit la présence de carotènes et de lycopènes, ces antioxydants bien nommés qui ont fait la gloire, qui de l'abricot, qui de la tomate. Certes, d'autres fruits et légumes renferment des caroténoïdes, mais la papaye obtient la palme d'or. Elle est suivie du pamplemousse rose et de l'abricot. Par ailleurs, elle héberge de la papaïne, une enzyme qui facilite la digestion des protéines. Un repas assez riche gagnerait donc à être terminé par une salade de fruits exotiques incluant de la papaye (et de l'ananas, tant que vous y êtes), si vous ne voulez pas passer trois jours à digérer. Et puisqu'on parle d'estomac, sachez que la papaye neutralise, au moins en partie, les effets secondaires nocifs de l'aspirine, du paracétamol et des anti-inflammatoires sur la paroi gastrique : surtout avalés à jeun, ces médicaments font souffrir le martyre. Si vous devez prendre un tel traitement sur le long terme, nous ne saurions trop vous suggérer de consommer également, au quotidien, de la papaye.

Remarque : plus la peau d'un fruit est épaisse, plus il se conserve longtemps. Il n'y a qu'à comparer un pamplemousse avec une framboise… Les fruits exotiques sont souvent dotés d'une peau à toute épreuve, capable de résister aux rayons du soleil.

Retrouvez aussi « L'ananas » et « La mangue ».

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Si le cru lui va mieux, il n'est pas interdit de le poêler, en tranches, ou de le faire doucement fondre en compote. Éventuellement de le mixer pour en faire un sorbet. En revanche, impossible de le rendre liquide au point de le boire, il est beaucoup trop riche en mucilages, cette substance « gluante » constituée de fibres douces.

Les fruits secs

On a l'habitude d'appeler communément « fruits secs » tous… les fruits secs. Pas illogique, mais pas tout à fait précis. Il existe deux grandes sortes de fruits secs.

Les fruits séchés : pommes, abricots, pruneaux, raisin, dattes…
Ils sont parfaits pour caler une petite faim, au goûter par exemple. Comme ils sont déshydratés, ils sont aussi mathématiquement plus concentrés en tout ce qui est bon dans le fruit, fibres et minéraux particulièrement. Mais aussi en sucre, nécessaire pour recharger les « batteries » si on en a besoin, et un peu superflu les jours de paresse physique et intellectuelle aiguë.

Les fruits oléagineux (c'est-à-dire qui donnent de l'huile) : amande, noisette,

pignon, pistache, noix, noix de pécan…
Eux aussi sont riches en fibres et minéraux, mais apportent en outre de très bonnes graisses, amies à la fois de la santé (surtout du cœur) et de la ligne.

UN PETIT ABRICOT À L'ANHYDRIDE ?

Que se passe-t-il lorsqu'on sèche un abricot ? Il brunit. Comment est-il donc possible que dans les sachets d'abricots secs, les fruits soient généralement d'un magnifique orange presque fluo ? Parce qu'ils ont été traités à l'anhydride sulfureux, un conservateur spécialement allergisant capable de provoquer de petits troubles bénins (digestifs, fatigue), ce dont on se passerait bien.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Un sachet de chaque (disons un de raisins, un d'abricots, un de figues, un de noix, un d'amandes). Et on ferait ensuite notre petit mélange nous-même.
- ☺ Des fruits séchés de bonne qualité, encore humides. Tâtez à travers le film plastique : le contenu doit être tendre. Les spécimens de toute évidence trop secs, ridés, incapables de gonfler une fois plongés dans l'eau, l'alcool ou le thé (pour un éventuel dessert), ne vous donneront aucune satisfaction, surtout grignotés tels quels. Ils ont été brutalisés.
- ☺ Des abricots bruns, donc généralement bio ou au rayon diététique, comportant souvent la mention « non traités ».
- ☺ Les mélanges tout préparés de bonne qualité.

On ne prendrait pas

- ☹ Les oléagineux sucrés et/ou salés, surtout grillés (produits apéritifs).
- ☹ Les dattes, généralement ultra-sucrées et pas terribles, sauf les luxueuses Mejoul vendues à Noël en vrac, avec les autres fruits et

légumes. À déguster alors comme les véritables gourmandises qu'elles sont.

Voir aussi « L'amande », « La noix ».

Le goûter

Entendons-nous bien, goûter n'est pas grignoter, non Madame. Le goûter est un repas structuré, que l'on prend en compte dans l'équilibre global d'une journée alimentaire « normale ». Tout l'inverse du grignotage, c'est-à-dire l'acte de picorer un peu toute la journée sans en avoir l'air – 2 cacahuètes ici, 1 carré de chocolat là, 3 rondelles de banane, pourquoi pas, tiens je prendrais bien une tranche de saucisson… –, et dont les apports viennent s'ajouter à ceux des repas.

On goûte si l'on a faim. sinon, non !

À votre place…

On choisirait

- ☺ Du bon pain + du bon chocolat (pas les pains au chocolat, aussi appelés « chocolatines » !) + un thé earl grey.
- ☺ Des fruits secs + un jus de fruits frais.
- ☺ Des fruits frais + 2 tranches de bon pain d'épices + un thé vert.
- ☺ Pourquoi pas de temps à autre quelques biscuits, à condition de ne pas choisir n'importe lesquels (voir « Les biscuits ».
- ☺ Des petits tronçons de carotte, de céleri, des petites tomates.

On ne prendrait pas

- ☹ Des barres chocolatées.

- Des bonbons.
- Des viennoiseries.
- Du soda.

Les graines et graines germées

« Superaliments », compléments alimentaires naturels

☆☆☆☆ (non germées) à ☆☆☆☆☆ (germées)

Leurs principaux apports nutritionnels

En version « germées » :

- La teneur en *protéines* augmente jusqu'à parfois plus d'un tiers.
- Les protéines sont scindées en *acides aminés*, donc plus facilement assimilables.
- Leur « efficacité » s'accroît car la teneur en certains *acides aminés* augmente.
- Les championnes de *protéines* sont le fenugrec (qui atteint presque le taux du soja), les graines de tournesol (germées, elles apportent six fois plus de protéines que le lait et deux fois plus que les œufs) ainsi que l'alfalfa (luzerne).
- L'*amidon* est découpé en *maltose* et *dextrine*.
- L'*acide phytique* du son (un piégeur de minéraux) est désamorcé, il se convertit en phytates neutres, donc non déminéralisants.
- Le taux de *vitamine A* est multiplié par trois.
- Le taux de *vitamines B* augmente de façon très significative (les chiffres diffèrent selon la vitamine B).
- Celui de *vitamine C* est multiplié par six.
- Celui de *vitamine E* par trois.

5 raisons d’en manger plus souvent

1. Le rôle des graines est de fournir les réserves nécessaires au développement de la plante lors de la germination. Elles contiennent donc énormément de protéines (entre 20 et 40 % en moyenne), des lipides et des glucides : tout est « intégré ». Mais les proportions de protéines diffèrent en fonction de l’espèce. En tout cas, c’est un apport de sécurité protéique important.
2. Lors de la germination, les enzymes modifient profondément la composition nutritionnelle de la graine.

Dans la graine, les…	deviennent… (transformation pendant la germination)
Amidon (glucides complexes)	Sucres simples
Protides	Acides aminés
Lipides	Acides gras
Vitamines	Elles se multiplient

3. De plus, dans le cas des légumineuses, cette opération élimine les composés potentiellement indigestes.
4. Les graines germées sont des superaliments, faciles à cultiver et recommandés à l’ensemble de la population afin d’améliorer sa couverture en vitamines et minéraux.
5. Si l’aspect des graines germées vous perturbe, rien ne vous empêche de les mixer pour les incorporer dans des gratins, des salades ou toute autre préparation, elles n’en pâtissent pas.

Mais attention...

- Sous leur forme « non germée », les graines sont parfois un peu difficiles à digérer. Mâchez-les bien, et longuement. Par ailleurs,

elles sont bénéfiques, mais caloriques : consommez-les régulièrement, mais avec discernement.

- Sous leur forme « germée », elles peuvent être un peu « passées », vieilles, visqueuses, bref, immangeables. L'idéal est d'apprendre à les faire pousser chez soi, parce qu'on ne les trouve pas toujours facilement dans le commerce, et la nécessité d'une fraîcheur absolue impose presque de les avoir à la maison. Cela dit, certains magasins en proposent d'excellentes toutes prêtes, mais elles coûtent alors assez cher.

Petit abécédaire des graines les plus courantes

Nous jetons certaines d'entre elles sans même les regarder. Quelle tristesse ! Quant aux autres, nous n'en consommons pas suffisamment, ou pas de la bonne manière. Encore plus triste !

Anis : les jokers digestion

Ces grains doivent trôner dans votre cuisine à la meilleure place si vous avez des difficultés pour digérer. On peut les incorporer à peu près à tous les plats un peu lourds, ainsi qu'au pain.

Chia : des oméga 3, oui mais…

Les graines de chia, c'est la grande affaire du moment. Des graines people si l'on veut, qui vivent leur heure de gloire grâce à leur teneur particulièrement élevée en oméga 3. Mais cela risque de ne pas durer très longtemps, étant donné qu'elles renferment encore plus de composés antinutritionnels (acide phytique), ce qui est plutôt gênant.

Citrouille (= graines de courges) : amies de la prostate

Au lieu de plaindre Cendrillon qui crapahute jusque chez elle dans sa citrouille pour cause de retard avéré, considérez les graines de

citrouille pour ce qu'elles sont : des petits trésors. Il est judicieux de les recommander à ces messieurs pour protéger leur prostate. Leur richesse en zinc les rend hautement bénéfiques pour cet organe fort utile aux mâles. Il faut vraiment bien mâcher les graines de citrouille pour bénéficier dudit zinc. En cas de problème avéré, ou en prévention puisque la plupart de ces messieurs s'en plaignent un jour ou l'autre, il est recommandé d'ingérer au minimum 10 mg de zinc par jour. Une poignée de graines (citrouille, tournesol, melon, sésame) en apporte jusqu'à 1 g. Et renferme beaucoup d'autres molécules bénéfiques pour le confort urinaire au masculin.

Colza : équilibrées et protéinées

Les acides aminés (protéines) des graines sont équilibrés. Comme elles renferment également des acides gras bénéfiques à la santé, surtout des oméga 3, elles plaisent aux nutritionnistes.

Lin : les expertes en oméga 3

Ses graines contiennent pléthore d'acides gras oméga 3 et de lignanes, et sont donc hautement recommandables pour protéger son cœur. Mais pas seulement : le lin participe activement à la prévention anticancer et à la santé rénale. Sur ce dernier point, des recherches très prometteuses indiquent que non seulement les oméga 3 et les lignanes protègent les petites artères qui nourrissent les reins, mais pourraient, en plus, aider à éviter les infections rénales/urinaires grâce à leurs propriétés antimicrobes. Un conseil : pour bien profiter de toutes ses propriétés, il faut absolument les moudre. Les graines de lin parsemées sur les plats ou sur le pain ne servent globalement qu'à faire joli : entières, elles sont trop « dures » et nous traversent sans être digérées. Dommage.

Melon : reminéralisantes

Nous serions bien inspirés d'avaler les graines avec le melon. Façon de parler : à laisser d'abord sécher et à griller, c'est mieux… Ces pépins apportent du magnésium, et surtout du zinc et du fer, des nutriments rarement présents dans le monde végétal.

Sésame : des petites graines de calcium

Vous les connaissez sans doute car elles décorent de nombreux pains de boulangerie et même les nougats des restaurants chinois. Leur point fort : le calcium. Les graines de sésame peuvent être légèrement grillées et incorporées à une salade.

Soja : à grignoter à l'apéro

Le soja offre, de loin, les protéines végétales les plus consommées au monde. Son atout majeur : des acides aminés bien équilibrés, notamment, une haute teneur en lysine. Son petit défaut est peut-être de renfermer également quelques facteurs dits « antinutritionnels », c'est-à-dire s'opposant à l'assimilation de certains nutriments.

Tournesol : antioxydantes

Un taux intéressant de vitamine E. Sinon, rien de passionnant dans ces graines.

Petit abécédaire des graines germées les plus courantes

La plupart des graines de végétaux habituels que l'on laisse germer sont comestibles. Mais voici les plus simples à faire germer chez soi, les plus accessibles en termes de goût, aussi. Achetez-les bio, non seulement par cohérence et logique, mais aussi parce que les graines traitées d'une manière ou d'une autre (pesticides, irradiations…) germeront mal, ou pas du tout. C'est le principe même de ces traitements : éviter ou retarder la germination !

Alfalfa (luzerne) : la « base »

Faciles à faire pousser, polyvalentes, très intéressantes, très complètes.

Amarante : le complément protéique

On les aime pour leurs protéines et leur jolie couleur rouge.

Petit problème : germées ou non, les graines d'amarante renferment une lectine, composé antinutritionnel, ce qui pose les mêmes problèmes que dans les céréales ou les légumineuses. Bien évidemment, aucun danger si vous en mangez un peu de temps en temps.

Avoine : très nourrissantes

Riches en bon gras, bons sucres et sels minéraux, ces graines germées sont antifatigue.

Carotte : surprenantes

Amusantes, mais il faut en apprécier l'amertume. À mélanger impérativement avec des germes plus « faciles » en termes de goût.

Chou chinois : so fresh

De la verdure à l'état pur.

Chou rouge : plus digestes que le chou « aliment »

So fuchsia. Leur plus : elles sont faciles à digérer, un must pour un chou !

Daïkon : antibactériennes

Fortes en goût, à utiliser presque comme une épice.

Fenouil : SOS ballonnements

Anisées. Un baume pour les systèmes digestifs sensibles et ayant tendance à ballonner.

Fenugrec : pour retrouver l'appétit

Une bonne façon de profiter de ses propriétés médicinales car, sous forme de tisane par exemple, sa saveur est rarement appréciée. Même en graines germées, à tester par paliers : au premier abord, sa légère amertume peut surprendre.

Lentilles (toutes couleurs) : faciles et polyvalentes

Qui n'a pas fait germer des lentilles, enfant, dans un ramequin avec du coton hydrophile ? Bonnes pâtes, elles poussent partout, tout le temps, facilement et rapidement. Les lentilles germées sont de véritables « superaliments » complets : toute la panoplie des vitamines, minéraux et compagnie réunie dans une petite tige de rien du tout.

Lin : bonnes pour le transit

Doucement laxatives, ces graines germées sont épatantes rien que pour la « beauté » du geste. On ne vous en dit pas plus…

Moutarde : assainissantes intestinales

Comme la « vraie » moutarde, les graines de moutarde ne sont pas faites pour les « mickeys ». Ça pique, mais c'est pour la bonne cause : une amie fidèle de l'estomac et des intestins.

Oignon : antiseptiques

Le soufre est leur atout principal : bon pour la respiration, les microbes le détestent.

Persil : les super-plans antioxydants

Les graines germées de persil ressemblent à leur maman (et à leur papa) mais en plus « douces » et tendres. Une initiation en douceur à l'univers des herbes aromatiques.

Quinoa : peut-être les premières à essayer, avec les lentilles !
Amusantes et complètes, ces graines sont d'autant plus faciles à faire germer qu'il vous suffit d'en prélever quelques-unes dans votre paquet de quinoa à cuire, juste pour essayer. Que risquez-vous ? Là encore, en quantité mesurée, car le quinoa renferme des composés antinutritionnels appelés saponines (ce qui fait « amer » en bouche).

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les graines peuvent être issues de légumes ou de fruits (fenouil, céleri, melon, citrouille…), de légumineuses (haricot, lentille, pois chiche, soja…), ou de céréales (avoine, maïs, seigle…). Elles peuvent être utilisées telles quelles en cuisine ou préalablement germées (voir ci-après). Dans le premier cas, elles sont soit parsemées sur les pains, les gâteaux ou les plats (pavot, cumin), soit grignotées à l'apéritif (melon, tournesol).
- Les graines de légumineuses et de certaines céréales (soja, lentille, haricot, maïs, sarrasin, seigle, pois chiche…) germent très facilement. Nous n'avons pas encore l'habitude d'en consommer massivement sous cette forme, sauf les pousses de soja, alors qu'elles entrent dans la composition de nombreuses recettes traditionnelles asiatiques, et orientales. On en trouve pourtant, déjà germées, dans de nombreuses grandes surfaces, mais il est plus amusant de les faire germer soi-même.

Graines germées, mode d'emploi

Pour faire germer des graines, il suffit d'avoir… des graines. Ajoutez une pincée d'eau, un zeste de chaleur, et c'est parti. Pour débuter, une simple tasse fera l'affaire, ou – plus adapté – un bocal en verre au couvercle métallique percé de trous (ou remplacé par une gaze).

Si vous appréciez le résultat de vos premiers pas, achetez un germoir à étages, qui autorise la culture simultanée de plusieurs générations de graines et permet d'obtenir des pousses impeccables en un temps record.

Déroulement en 6 étapes

1. Lavez les graines à grande eau.
2. Mettez-les à tremper dans quatre fois leur volume d'eau (minérale ou de source si possible) pour une durée variable selon les graines. Ex : alfalfa 4 heures, lentilles 12 heures, tournesol 6 heures Attention : les graines gonflent, prévoyez un récipient très grand ! Par exemple, 4 cuillères à soupe de lentilles sèches occuperont un bocal de 500 ml au top de la germination.
3. Disposez les graines sur la surface à germer (plateau du germoir, bocal…). Elles doivent rester humides, mais non immergées. Laissez-les à température ambiante (19/23 °C) et dans l'obscurité pendant 2 à 6 jours : ça germe. Rincez-les à grande eau une ou deux fois par jour. L'eau en excès doit toujours pouvoir s'évaporer.
4. Récoltez-les lorsque les pousses ont atteint quelques millimètres à quelques centimètres. Cela prend de 2 à 6 jours selon les graines En fin de germination, on peut exposer les germes à la lumière (mais pas au soleil direct) afin d'inciter la synthèse de la chlorophylle.
5. Avant de les consommer, rincez-les à nouveau.
6. Conservez vos graines germées ultra-grand maximum 3 jours dans un récipient humidifié, au bas du réfrigérateur. Mieux vaut

les récolter au fil de vos besoins.

Le hamburger

Depuis quelques années, c'est la folie des burgers. De la viande entre deux morceaux de pain. Sur un plan nutritionnel, ce n'est pas génial, d'autant qu'en général il est servi avec des frites.

En grande surface, au rayon « viande » (surtout surgelée), quand on achète des hamburgers, on croit acheter de la viande. Erreur. Si on veut de la viande, il faut acheter de la viande hachée. Parce que dans les hamburgers, il y a de la viande mais aussi du soja ! Nous n'avons rien contre le soja en tant que tel, mais si on en veut, on achète du tofu ou du lait de soja. Pas des hamburgers ! Alors évidemment, ces derniers sont moins chers que la viande « pure », mais question goût, il n'y a pas photo… Et n'imaginez pas que parce qu'il y a du soja avec du bœuf, cela en fait un produit plus sain. Ça n'a rien à voir !

À votre place…

On choisirait

- ☺ Des steaks hachés à 5 % de MG, au rayon frais ou surgelé.

On ne prendrait pas

- ☹ Des hamburgers, donc. À la fois au rayon « pain » et au rayon « viande ».
- ☹ De la viande hachée à 20 % de MG.

Le haricot vert

Mister minceur, transit intestinal

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* il est rassasiant.
- *Protéines :* il en renferme bien plus que la plupart des autres légumes verts.
- *Minéraux :* une bonne source de minéraux pour un apport calorique très modéré.
- *Vitamine C* : un taux correct, mais en le renforçant d'un filet de citron, on augmente l'assimilation du calcium et du fer.
- *Vitamine B9 :* la vitamine de la femme en général, enceinte ou désirant l'être en particulier.
- *Carotènes :* un bon apport.
- *Calories :* 30/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Le haricot vert apporte toute une palette de vitamines et de minéraux sans être pour autant particulièrement riche en l'un ou en l'autre. En revanche, il est absolument sans défaut, ce qui est rare pour un aliment, même végétal !
2. Son taux record de protéines (pour un légume « vert ») le rend fort attrayant en cas de régime, de grosses faims, de tendance à grignoter : il rassasie comme nul autre. Parce que, en réalité, ce

n’est pas tout à fait un légume vert, c’est une légumineuse (comme les lentilles, les haricots secs), mais consommée fraîche.

3. De sa double casquette de « légume vert », d’un point de vue culinaire, et de « légume sec », d’un point de vue botanique, il a eu l’intelligence de prendre le meilleur des deux : la légèreté calorique des premiers, l’intérêt nutritionnel des seconds.
4. Ses fibres très abondantes favorisent le transit intestinal. En plus, elles s’offrent le luxe d’être extra-douces ; même les très jeunes enfants les tolèrent.
5. Sa haute teneur en fibres le place, par ailleurs, en position de favori pour participer à la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers (estomac, œsophage), du diabète de type 2.
6. Comme il renferme du silicium, il est considéré comme « ami des os », mais ce n’est pas vraiment son intérêt principal.

Mais attention...

- Les « fils » si redoutés correspondent au durcissement de la cellulose des haricots. Le processus commence dès la cueillette et se poursuit au fil du temps. Autrement dit, les haricots verts « à fils » ne sont pas de toute première jeunesse, et deviennent petit à petit parfaitement indigestes.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Plus ils sont longs et fins, moins ils contiennent de fils, ce qui est le cas en début de saison. Puis, le grain grossit et les fils apparaissent. Profitez des tendres haricots du début ! Les haricots verts doivent être bien verts (!) et fermes. Si, lorsqu’on les casse, ils laissent échapper une goutte d’eau, ils sont vraiment extra-frais.

- Les haricots mange-tout portent bien leur nom puisque, chez eux, tout se mange. Ils sont verts ou jaunes et, dans ce dernier cas, ils s'appellent haricots beurre. Jaunes comme du beurre, ils sont tendres et dénués de fils. C'est pour ça qu'il y en a souvent dans les cantines !
- La cuisson est archi-rapide : 5 à 7 minutes à la vapeur, guère plus dans l'eau bouillante. Dans ce dernier cas, passez-les ensuite sous l'eau froide et égouttez aussitôt. La tendance « haricot vert *al dente* » voire « presque cru » s'estompe enfin pour rendre à ce noble légume sa cuisson à point. C'est comme ça qu'il est bon et digeste. Ça n'empêche pas le croquant !
- Les haricots verts vapeur accompagnés de tomates revenues à la poêle dans l'huile d'olive et l'ail ressemblent à un accompagnement parfait tant ce plat est riche en antioxydants et en composés protecteurs.

Les herbes aromatiques

Des herbes gourmandes qui soignent

☆☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Vitamine C :* un apport de sécurité top niveau.
- *Minéraux :* un concentré minéral.
- *Fibres :* toutes les plantes aromatiques en sont très riches.
- *Huiles essentielles :* elles leur confèrent leur parfum puissant.
- *Nombreux composés phytochimique santé :* en très grande quantité (à voir selon chaque plante).

5 raisons d'en manger plus souvent

D'un seul coup d'œil, voici ce que vous pouvez espérer de ces merveilles. Vous les retrouverez plus en détail dans les pages suivantes.

1. Elles parfument, vitaminent, colorient n'importe quelle salade ou plat en un clin d'œil.
2. Elles sont bourrées, bourrées d'antioxydants.
3. Elles apportent un supplément de chlorophylle, composé finalement assez rare (sauf dans les jus et smoothies verts) et ultra-détox.
4. Elles limitent le recours au beurre, au sel, et à tout artifice et « additif » douteux visant à améliorer une préparation.
5. On peut s'amuser avec elles en dessert, aussi.

Elles…	Plantes aromatiques (et épices)
aident à digérer	Toutes, surtout estragon, marjolaine, menthe, romarin, sauge, aneth, anis vert, ciboulette, coriandre, sarriette, verveine citronnée.
empêchent les bactéries de proliférer, voire les tuent (y compris les « méchantes », type *E. coli*)	Basilic, marjolaine, serpolet, romarin, menthe, origan, sauge, thym, ciboule, sarriette.
sont stimulantes	Basilic, persil, coriandre, cresson alénois, origan, sarriette, thym.
sont apaisantes, antidéprime	Marjolaine, sauge.
luttent contre les rhumatismes	Laurier, romarin, thym.
sont détox, combattent la rétention d'eau	Estragon, marjolaine, persil, thym, aneth, cerfeuil, cresson alénois, serpolet.
rafraîchissent l'haleine	Menthe, aneth (graines), persil.
sont antiallergiques	Estragon.
stoppent la lactation	Cerfeuil, persil.
possèdent des propriétés anticancer	Toutes, notamment le romarin (acide carnosique) et le persil (myristicine).
favorisent la lactation	Aneth, anis vert.
apaisent la toux	Marjolaine, menthe, sarriette, anis vert, ciboule, origan, thym, verveine citronnée.
sont antispasmodiques	Estragon, menthe, marjolaine.

Elles…	Plantes aromatiques (et épices)
sont antiballonnements	Menthe, sarriette, anis vert.

Voir aussi « Les épices ».

Mais attention...

- Elles ne sont intéressantes que fraîches, ou à la rigueur surgelées. Toute autre forme, par exemple déshydratée, est nulle.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les plantes *aromatiques* renferment des huiles essentielles, elles sont très parfumées. Les plantes *condimentaires*, elles, aromatisent voire modifient les saveurs du plat. En réalité, la frontière entre les deux est très ténue, et de nombreux végétaux appartiennent aux deux catégories.
- *Si c'est juste pour parfumer le plat*, mais qu'on ne les mange pas, on les pose telles quelles sur la préparation ou dans l'eau, avec la tige, les feuilles, tout.
- *Si on les mange*, il faut retirer les tiges, donc ôter les feuilles une par une. Après, soit on coupe ces petites feuilles avec une paire de ciseaux dans un verre (on les cisèle), soit avec un hachoir, sur une planche à découper (on les hache).
- Lorsque vous préparez une infusion de *feuilles* fraîches, pensez toujours à les froisser ou à les déchirer pour une infusion plus rapide et plus efficace. Les molécules actives migreront plus facilement dans l'eau.
- Si c'est une infusion de *graines*, même principe : écrasez-les ou broyez-les avant infusion. Sinon remplacez l'infusion par une

décoction : faites bouillir les graines plusieurs (dizaines de) minutes dans l'eau sans couper le feu afin de faire éclater leur enveloppe dure.

- Côté conservation, ne les gardez pas plusieurs jours dans l'eau, car les herbes fraîches continuent de « mûrir » après la cueillette et laissent ainsi fuir une partie de leur précieux chargement nutritif dans le verre d'eau qui leur sert de vase. Mieux vaut les enfermer dans une boîte en plastique, sur du papier absorbant très légèrement humide, et les mettre au frigo. Mais de toute façon, elles se conservent extrêmement mal : c'est fraîchement coupées qu'elles sont vraiment enthousiasmantes.

On les préfère crues	On les aime surtout cuites	On apprécie particulièrement leurs graines/boutons floraux/fruits
Aneth	Laurier-sauce	Câpres
Basilic	Origan	Coriandre
Ciboulette	Romarin	Cornichon
Estragon	Sauge	Cumin
Menthe	Thym	Genévrier

Petit abécédaire des herbes aromatiques & Cie

À chaque herbe ses vertus !

Aneth (feuilles et fruits) : facilite la digestion

- Antiballonnements, il est excellent pour la digestion en général, et le foie en particulier.
- Il possède des propriétés diurétiques.

- Haleine fraîche (mâchez les graines).
- Il est antispasmodique (douleurs digestives, crampes…) grâce à certains composés de ses huiles essentielles (apiol, carvone, myristicine).
- Il est antihoquet, surtout chez les enfants.
- Pour les mamans qui allaitent, il favorise la lactation.

Anis vert (feuilles et graines) : antiballonnements

- Antiballonnements, il apaise les remontées acides et s'oppose aux flatulences.
- Il accélère la digestion.
- Il facilite l'expectoration (toux).
- Jeunes mamans, l'anis vert favorise la montée de lait.

Basilic : anti-douleurs digestives

- C'est un excellent antispasmodique digestif, incontournable dans tous les cas de douleurs digestives.
- Antiparasites et microbes intestinaux, il est également indispensable en cas de gastro-entérites et autre infection intestinale.

Câpres : apéritives, comme les cornichons

- À la frontière entre l'aliment et le condiment, les câpres ouvrent l'appétit, aident à digérer, renforcent les vaisseaux sanguins et soutiennent la circulation sanguine ; elles sont tonifiantes, stimulantes, réduisent la pression artérielle.
- Elles aromatisent un plat, comme une épice ou une herbe, et permettent ainsi de limiter le recours aux sauces et corps gras. Gain calorique non négligeable en cas de régime.
- Elles sont plutôt salées, à limiter ou à éviter en cas de régime sans sel. Elles « piquent » et sont très vinaigrées : à limiter en cas de

brûlures d'estomac.
- Les câpres sont les boutons floraux (avant de devenir des fleurs, donc) d'un arbuste typiquement méditerranéen appelé le câprier. Elles sont fragiles… comme des fleurs ! Impossible ou presque d'en dénicher des fraîches. On les trouve presque toujours confites dans du vinaigre salé. D'autres fleurs sont préparées et conservées de la même façon : pâquerette, pissenlit… Elles apportent une saveur unique, mélange savant et subtil d'amertume, d'acidité et de salé.

Carvi (graines) : ouvre l'appétit

- Il ouvre l'appétit.
- Il favorise et accélère la digestion.
- Pour les jeunes mamans, il facilite la lactation.

Cerfeuil (commun) : diurétique

- Il ouvre l'appétit.
- Diurétique, il favorise l'élimination.
- Il est rafraîchissant.
- Pour les jeunes mamans, il tarit le lait lorsqu'on souhaite stopper l'allaitement.

Ciboule : anti-fermentations digestives

- Elle lutte contre la fermentation intestinale, donc les gaz.
- Elle est légèrement laxative.
- Ses huiles essentielles sont de bons antiseptiques respiratoires.

Ciboulette : antiseptique et digestive

- Apéritive, elle ouvre l'appétit.
- Elle aide à digérer.
- Elle est légèrement laxative.
- Antiparasitaire, le jus de ciboulette, obtenu à la centrifugeuse, peut être consommé régulièrement, en cures.

- La ciboulette, comme la ciboule, possède des propriétés antiseptiques. Mâchez-en quelques feuilles ou dispersez-en sur tous les plats en cas d'infection, quelle qu'elle soit.

Coriandre (graines et feuilles) : dynamisante

- Elle facilite la digestion.
- Elle est dynamisante, euphorisante.
- Attention : un excès de feuilles fraîches peut mener à un comportement altéré, commençant par une forte agitation et terminant au contraire par une prostration. C'est passager mais embêtant.

Cornichons : apéritifs, comme les câpres

- Confits dans le vinaigre, ce sont d'excellents produits de grignotage si l'on surveille sa ligne (17 calories/100 g, autant dire rien !).
- En revanche, ils sont acides et plutôt salés, donc n'en abusez pas non plus.
- Si vous avez la chance de trouver du cornichon frais au marché, préparez-le comme son grand frère. Attention : il n'aime rien ou presque. Ni la chaleur, ni la sécheresse, ni la lumière. En fait, il n'apprécie que le vinaigre ! Drôle de concombre ! On prélève toujours les cornichons du bocal avec une pince en bois. Surtout pas avec les doigts, ni même en piquant directement sa fourchette dans le pot. Dans un cas comme dans l'autre, ces traitements « à la hussarde » modifient le fragile équilibre du bocal de cornichons

Cresson alénois : super-vitaminé

Voir aussi « Le cresson ».

- Détox, il favorise l'élimination par tous les moyens (diurétique, expectorant…).

- Très nutritif, il reminéralise, revitalise, procure une bonne quantité de vitamines.
- Il ouvre l'appétit.

Cumin (graines) : stop-gaz intestinaux

- Il aide à éliminer les gaz intestinaux.
- C'est un antiparasitaire intestinal.

Estragon : apaisant digestif

- Il est stimulant.
- Il facilite la digestion.
- Il est antispasmodique.
- Il est antiallergique.
- Il stoppe le hoquet.

Marjolaine : antistress

- Apaisante, antistress, elle favorise le sommeil.
- Elle est antispasmodique.
- Elle obtient des résultats spectaculaires contre les troubles digestifs d'origine nerveuse.

Menthe : haleine fraîche

- Elle est tonifiante et stimulante.
- Elle possède des molécules puissamment antibactériennes.
- Elle est purifiante (système digestif, haleine).
- Antidouleur, c'est un excellent antispasmodique.
- Pour la cuisine, optez pour la menthe verte. Pour les tisanes, préférez la menthe poivrée. Les deux renferment de l'alcool de Prillyle, peut-être anticancer (mais vérifié seulement chez l'animal)

Origan : stimulant

- C'est un stimulant général.

- Il favorise la digestion.
- Il calme la toux, et la « facilite ».

Persil plat (commun) : désodorisant

- Il est désodorisant pour l'haleine.
- C'est un allié de la santé dentaire, buccale.
- Il est antianémie.
- Revitalisant, reminéralisant, c'est un fournisseur majeur de vitamines.
- Il est stimulant.
- Il est remarquablement détox, c'est un bon dépuratif.
- Diurétique grâce à sa myristicine et à son apiol, il favorise l'élimination (parfait en cas de rétention d'eau, notamment dans le cadre du syndrome prémenstruel).
- Il aide à soulager les infections urinaires.
- Il aide à contrôler le taux de sucre sanguin, et protège le foie des diabétiques.
- Pour les jeunes mamans : il aide à stopper la lactation.
- Pour les autres femmes : il aide à faire venir les règles, à régulariser le cycle menstruel, à prévenir et soulager les douleurs au bas-ventre.
- Renferme une belle quantité de vitamine K (voir propriétés).

Romarin : pour le foie

- C'est un grand protecteur du foie.
- Cholagogue, cholérétique, il aide à sécréter la bile et favorise donc la digestion dans son ensemble, surtout celle des graisses. Utile quand on a tendance à somnoler après le repas pour cause de plat « trop riche ».
- Il est antiseptique, antimicrobes, notamment digestifs (mais pas seulement).

- Il est antifatigue, physique ou intellectuelle. Mieux vaut carburer aux infusions de romarin pendant les périodes d'examens et de révisions de baccalauréat, qu'au café qui épuise les neurones !

Sarriette (feuilles et fleurs) : antimicrobes

- Elle facilite la digestion.
- Elle est stimulante, tonifiante.
- Elle possède des propriétés antibactériennes.
- Elle permet d'utiliser moins de sel dans la cuisine.

Sauge : amie des femmes

- Elle facilite la digestion.
- C'est un régulateur hormonal (ménopause notamment).
- Elle possède des propriétés antitranspiration.
- Elle est stimulante.
- Elle est antidéprime.

Serpolet (thym sauvage) : antiseptique

- Diurétique.
- Antiseptique, antifongique.
- Stimulant nerveux, antifatigue.

Thym : traite les infections respiratoires

- C'est un remarquable antiseptique, notamment des voies respiratoires.
- Très bon stimulant, c'est une alternative intéressante, en hiver par exemple, aux tasses de thé ou de café du petit déjeuner. D'une pierre deux coups : plus de tonus, plus d'entrain, moins de microbes !
- Il aide à tousser, à éliminer les microbes (comme le serpolet, en plus « puissant »).

Verveine citronnée (odorante) : aide à digérer

- Elle aide à digérer, apaise les crampes d'estomac et élimine les nausées.
- Elle fait tomber la fièvre.
- Contrairement aux idées reçues, elle peut être très légèrement excitante chez certaines personnes. Infusion digestive parfaite après le déjeuner mais en cas de sommeil léger, la marjolaine sera plus indiquée après le dîner.
- Elle apaise les congestions respiratoires (nez, bronches).
- Elle calme les palpitations.
- Attention : consommée à haute dose et régulièrement, elle peut finir par irriter l'estomac.
- Ne la confondez pas avec la verveine officinale, sans grand intérêt aromatique, mais en revanche plus efficace d'un point de vue santé.

Les huiles de poisson
(et huiles de foie de poisson)

☆☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Vitamine D* + un petit surplus d'oméga 3.
- *Vitamine A :* attention, on dépasse de loin les normes !

2 raisons d'en consommer plus souvent

1. Les huiles de poisson sont les aliments les plus riches en vitamine D, une vitamine dont nous manquons presque tous, surtout en hiver. Le déficit en soleil dans nos régions conduit souvent à une déficience. Selon l'Inserm, 80 % des adultes manquent de vitamine D. Puisque le principal vecteur est le soleil (la peau fabrique de la vitamine D en réaction à ses rayons), ces huiles de poissons sont précieuses, surtout pour les pays nordiques. En Islande, par exemple, la bouteille d'huile de poisson est sur la table du petit déjeuner comme, chez nous, la plaquette de beurre et le pot de confiture.
2. La « vitamine soleil », aide à absorber et à fixer calcium et magnésium, donc est cruciale pour la solidité des os (antiostéoporose) et des dents (anticaries). De plus en plus d'experts l'estiment plus importante que le calcium pour la solidité osseuse. Elle soutient l'immunité (prévention antimicrobes, anticancer, anti-maladies auto-immunes) et la joie de vivre. Elle

favorise l'intégrité intestinale (antiperméabilité). Elle est utilisée pour traiter le psoriasis et le rachitisme, défaut de croissance chez les enfants. La vitamine D joue un rôle dans chaque cellule de notre corps. En manquer expose à un grand nombre de maladies.

Les meilleures sources de vitamine D	UI pour 1 portion (soit 1 cuillère à soupe de 10 g)
Huile de flétan	200 000
Huile de carpe	100 000
Huile de saumon	40 000
Huile de thon	20 000
Huile de maquereau	20 000
Huile de foie de morue	13 600
En comparaison :	
Saumon sauvage	600 à 1 000
Saumon d'élevage	100 à 250
Maquereau	345
Thon à l'huile	200
Sardine à l'huile	250

Source : Holick, diabete and the vitamine D connection. Curr Diab Rep., 2008 et diverses sources.

Mais attention...

- Toutes les marques ne sont pas de qualité équivalente. Quelle huile, comment a-t-elle été obtenue, elle est extraite de quels poissons, etc.
- Augmenter son statut en vitamine D, c'est (très) bien. Mais accroître en même temps son statut en vitamine A à des doses faramineuses, c'est moins bien. L'excès de vitamine A (rétinol)

peut devenir toxique et provoquer notamment des troubles digestifs, articulaires, nerveux.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Ne confondez pas l'huile de poisson (issue de la chair entière de l'animal) avec l'huile de foie de poisson, comme celle de morue (tirée exclusivement de son foie). La première est surtout riche en oméga 3 (même si elle apporte aussi son lot de vitamine D), et s'avale plutôt le soir. La seconde est riche en vitamine D et s'avale plutôt le matin. Les experts estiment que pour satisfaire nos besoins en vitamine D sans encourir les risques d'un excès de vitamine A, mieux vaut prendre des gouttes de vitamine D3 (et non de D2) que de l'huile de poisson trop fréquemment.
- Vous voudriez prendre de l'huile de poisson, ou des capsules d'huile de poisson, mais vous redoutez une digestion lente et des relents de poisson pendant des heures… Voici 5 astuces pour y échapper, et profiter seulement des avantages sans les inconvénients :
    1. N'absorbez pas votre huile de poisson à jeun. En milieu ou en fin de repas, c'est mieux.
    2. Essayez les marques qui proposent des produits aromatisés (au citron).
    3. Essayez les capsules d'huile « sans odeur ». Elles ne le sont jamais tout à fait, mais quand même, il y a une vraie différence car les capsules se délitent dans l'intestin et non dans l'estomac.
    4. Essayez plusieurs marques, plusieurs huiles : certaines vous conviendront mieux que d'autres.
    5. Surgelez. Cela fonctionne surtout pour les capsules. La congélation des aliments marins facilite la digestion et évite

ainsi les remontées, responsables de cet arrière-goût caractéristique désagréable.

Les huiles végétales

Pour cuisiner, on utilise de l'huile végétale. Qu'elle soit extraite de la noix, de l'olive, du pépin de raisin ou de tout autre végétal riche en gras, chacune possède ses avantages nutritionnels et santé. Elles sont aussi différentes les unes des autres que peut l'être un légume d'un autre. Leur seul point commun est l'apport calorique, toujours le même, soit 900 calories pour 100 g. Il n'existe pas d'huiles légères, contrairement aux idées reçues !

Les huiles renferment des triglycérides (les graisses proprement dites), des acides gras (oméga 3, 6, 9), des phytostérols (anticholestérol), des polyphénols (antioxydants pigmentés comme dans l'huile d'olive bien verte), des vitamines (E surtout)… Aucune huile n'est parfaite, pas même la célèbre huile d'olive, c'est pourquoi il est très important de varier pour obtenir une panoplie complète d'acides gras, de polyphénols, de vitamines et de saveurs.

Petit abécédaire santé des principales huiles végétales alimentaires

À chaque huile ses vertus !

Arachide : pour la friture, mais attention aux allergies !

- Anticholestérol
- Anti-brûlures d'estomac

- Proche de l'huile d'olive (= riche en acides gras mono-insaturés)

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 225 °C.

Avocat : anticholestérol

- Anticholestérol
- Antidiabète

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 270 °C.

Cameline : bonne pour le cœur et anti-inflammatoire

- Exceptionnellement riche en oméga 3, donc bonne pour le cœur, le cerveau, l'humeur…

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : pas de cuisson.

Carthame : antidouleurs

- Anti-douleurs intestinales
- Antirhumatismes
- Facilite le travail de la vésicule biliaire
- Anticonstipation
- ☹ trop riche en oméga 6 pour une consommation régulière, trop raffinée

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 230 °C (si raffinée), 100 °C (si vierge).

Colza : goût neutre et bonne protection

- Riche en oméga 3
- Bonne pour le cœur
- Bonne pour le système vasculaire
- Contient de la vitamine E (antioxydante)
- Contient de la vitamine K
- ☹ généralement trop raffinée et désodorisée, ses acides gras peuvent être abîmés

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 100 °C (si vierge), 200 °C (si raffinée). Mais d'une manière générale, à utiliser à froid.

Germe de blé : très nourrissante

- Ultra-nourrissante et revitalisante
- Antifatigue
- Antianémie
- Anti-peau sèche, crevasses, gerçures (en interne, en hiver)

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : pas de cuisson.

Maïs : l'une des plus riches en vitamine E

- Lutte contre la plaque d'athérome

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 230 °C.

Noisette : protectrice cardiaque

- Globalement le même profil que l'huile d'olive
- Antilithiase
- Antianémie
- Antihypertension
- Elle renferme en plus une belle quantité de vitamine E, très antioxydante

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 220 °C.

Noix : bonne pour le cerveau et les troubles digestifs TOP 3

Elle est exceptionnellement bien équilibrée en acides gras oméga 3 et oméga 6.

- Exceptionnelle protectrice du cœur et du cerveau
- Anticholestérol
- Elle facilite la digestion, apaise les maux d'estomac, prévient les calculs biliaires…

- 1 cuillère à soupe couvre quasiment nos besoins journaliers en oméga 3

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 160 °C (si vierge), préférable à froid (pas de cuisson).

Noix de pécan : bonne pour le fonctionnement cellulaire TOP 3

- Équilibrée
- Contient de la vitamine E
- Voir « Noix » (ci-avant)
- L'huile de noix de macadamia est comparable et, elle aussi, intéressante

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 160 °C (si vierge), préférable à froid (pas de cuisson).

Olive : la n° 1 des huiles santé TOP 3

Elle est exceptionnellement riche en oméga 9 et en polyphénols.

- Anticholestérol
- Bonne pour le cœur
- Apaisante
- Bonne pour la digestion, l'estomac, la vésicule biliaire, le foie
- Contient un peu de vitamines K et E
- Anticonstipation
- C'est la plus digeste des huiles

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 160 °C (si extra-vierge), 215 °C (si vierge).

Pépins de courge : amie des hommes

- Protège la prostate

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 140 °C.

Pépins de raisin : utile pour les marinades et cuissons de viandes

- Son intérêt n° 1 : elle supporte les très hautes températures prolongées (fondue bourguignonne…)
- Riche en flavonoïdes (du raisin) et vitamine E
- Anticholestérol
- ☹ trop riche en oméga 6 pour une consommation régulière

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 215 °C.

Sésame : comparable à l'huile d'olive

- Protège le cœur et le réseau sanguin/artériel
- Anticholestérol
- Anti-âge
- Bonne pour le cerveau

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 210 °C, mais 175 °C (si vierge).

Soja : une huile pour le côté « exotique »

- Protège le cœur
- Anticholestérol
- Contient de la vitamine K
- ☹ trop raffinée

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 160 °C (si vierge). Dans l'ensemble, ne consommez qu'à froid.

Tournesol : trop raffinée

- Participe à la régulation nerveuse, métabolique et hormonale
- Anticholestérol
- ☹ trop riche en oméga 6 pour une consommation régulière

🌡 Température de cuisson à ne pas dépasser : 227 °C, mais 100 °C (si vierge), et 230 °C (tournesol oléique).

À chaque corps gras ses spécificités		
Corps gras – huiles végétales	**Assaisonnement ou cuisson ?**	**Remarque**
Huile d'amande douce	Assaisonnement à froid	Translucide, délicate, goût d'amande
Huile d'arachide	Assaisonnement ou cuisson	Neutre
Huile d'argan	Assaisonnement à froid	Très typée, très foncée
Huile d'avocat	Assaisonnement ou cuisson	Très typée, vert clair
Huile de bourrache	Assaisonnement à froid	Foncée, douce (extra-riche en oméga 6, huile thérapeutique)
Huile de chanvre	Assaisonnement à froid	Goût d'herbe, verte
Huile de colza (raffinée)	Assaisonnement ou cuisson douce	Neutre
Huile de germe de blé	Assaisonnement à froid	Hyper-épaisse, chaude foncée, vite « écœurante »
Huile de maïs	Assaisonnement ou cuisson (friture)	Plutôt neutre
Huile de noisette	Assaisonnement à froid	Fortement aromatique (goût noisette), marron
Huile de noix de coco (coprah)	Assaisonnement ou cuisson	Assez neutre
Huile de noix, noix de pécan	Assaisonnement à froid	Fortement aromatique (noix), marron

À chaque corps gras ses spécificités		
Corps gras – huiles végétales	**Assaisonnement ou cuisson ?**	**Remarque**
Huile d'olive	Assaisonnement ou cuisson	Comparable à la bourrache, en plus clair, douce (extra-riche en oméga 6, huile thérapeutique)
Huile d'onagre	Assaisonnement à froid	Rouge, solide
Huile de palme (palmier pulpe)	Assaisonnement ou cuisson	Rouge, solide
Huile de palmiste (palmier graine)	Assaisonnement ou cuisson	Blanche, solide
Huile de pépins de courge	Assaisonnement à froid (ou cuisson très très légère)	Vert foncé, agréable
Huile de pépins de raisin	Assaisonnement ou cuisson	Relativement neutre, couleur or vert
Huile de périlla	Assaisonnement à froid	Assez aromatique, chère ! (extra-riche en oméga 3, huile thérapeutique)
Huile de sésame	Assaisonnement à froid	Transparente, saveur très forte
Huile de soja	Assaisonnement à froid	Plutôt neutre
Huile de tournesol	Assaisonnement ou cuisson	Neutre, jaune clair

Corps gras	Assaisonnement ou cuisson ?	Remarque
Beurre	Cuisson (et assaisonnement pour les beurres travaillés aux fines herbes ou aux épices par exemple)	Ne jamais laisser noircir en cuisson
Crème végétale (amande, soja…)	Assaisonnement ou cuisson (vérifier sur l'étiquette)	Toutes les crèmes végétales ne conviennent pas à la cuisson
Graisse d'oie	Cuisson	Peu digeste, ne la mangez pas crue !
Margarine	Cuisson	Non recommandée d'une manière générale
Saindoux	Cuisson	Non recommandé d'une manière générale

Le jambon

🛒🛒🛒🛒🛒

Il paraît que dans le cochon, tout est bon. Ça se discute. Prenons l'exemple du jambon. Exclusivement issu de la cuisse du porc et conservé par salage, il doit impérativement être humide et de texture un peu fondante. Soyons réalistes : un bon jambon, c'est un jambon qui a réussi.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Du bon jambon, tranché à la main chez le boucher-charcutier ou chez le traiteur.
- ☺ Au rayon charcuterie à la coupe, du jambon à l'os coupé devant vous. Si elles sont déjà tranchées, ne les prenez pas.
- ☺ Au rayon frais, du jambon supérieur, cuit à l'étouffée. Quand on ouvre le paquet, ça doit sentir le « bon jambon ».
- ☺ Les produits qui mentionnent « salaison traditionnelle » : ça veut dire que le jambon a été salé à sec et non trempé dans un liquide salé un peu douteux.

On ne prendrait pas

- ☹ Du jambon 1er prix, fabriqué de toute évidence avec des morceaux reconstitués. Les tranches ressemblent à un patchwork un peu raté.

- Les jambons qui semblent carrément « mouillés » : plus il y a d'eau, plus il y a d'additifs.
- Le jambon qui brille (un bon jambon est mat).
- Les tranches qui ont du gras au milieu.
- Le jambon en conserve. Beuuuuuurk !

Les jus de fruits

🛒🛒🛒🛒🛒

Est-ce qu'un « jus de fruits, c'est un fruit qui se boit », comme l'affirme une grande marque ? Presque, s'il s'agit du pur jus de fruits. Et encore, le fruit a perdu ses fibres dans la bataille, il n'est donc pas question de REMPLACER les fruits par du jus. Pas du tout si l'on se perd dans les méandres des « sous-jus », tels que les nectars ou les boissons aux fruits, peut-être sympathiques mais ne présentant pas du tout les mêmes caractéristiques nutritionnelles. Donc, clairement, si vous aviez l'intention de remplacer les fameux « 5 fruits et légumes par jour » par « 5 verres de jus », oubliez tout de suite, c'est une mauvaise idée.

En revanche, un bon jus de fruits, c'est sympa, plein de vitamines et d'antioxydants. Mais aussi plein de sucres ! Consommez-le comme une gourmandise, éminemment plus recommandable qu'un soda ou autre boisson sucrée, mais une gourmandise quand même.

À votre place…

On choisirait

- ☺ De faire un jus ou, mieux, un smoothie maison.
- ☺ Du « pur jus » (qui signifie implicitement « zéro additif »), au rayon frais, hyper-fragile dès que la bouteille ou le pack est ouvert. Les grandes marques sont comparables entre elles et proposent d'excellents produits. Mais chers.

- ☺ Du « pur jus », toujours, au rayon « boissons », cherchez bien, c'est souvent tout en bas, pas très visible (on voit davantage les produits de grandes marques pas toujours « pur jus », bizarre, non ?).
- ☺ Éventuellement du jus de citron pressé (type Pulco). Mais pas celui d'orange, trop sucré !
- ☺ Du pur jus de tomate, carotte ou 7 légumes, certes pas un jus de fruits proprement dit mais très bien aussi ! Moins sucré mais un peu plus salé que les jus de fruits.

On ne prendrait pas

- ☹ Les nectars (qui ne renferment que 50 % de jus).
- ☹ Les jus « à base de jus concentrés ».
- ☹ Les boissons aux fruits qui font seulement semblant : elles renferment seulement 12 % de jus et tout un tas d'additifs.
- ☹ Les multivitamines, nectars ou boissons aux fruits avec édulcorants.
- ☹ Les « 100 % jus de fruits », qui peuvent renfermer pas mal de sucre et un additif.
- ☹ Les boissons au lait et aux jus de fruits. Pas horribles mais pas terribles.

Voir aussi « Jus d'orange : orange ? ».

Le kiwi

Lauréat nutrition, vitaminé

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Vitamine C :* palme d'or !
- *Lutéine, zéaxanthine :* anticancer, anticataracte et contre la dégénérescence maculaire.
- *Fibres :* un bon apport de fibres douces, surtout si cuites.
- *Potassium :* bonne source.
- *Vitamine E :* un très bon taux, rare pour un végétal.
- *Anthocyanines :* seulement dans la variété rouge (pas courante !).
- *Calories :* 47/100 g.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. C'est le fruit qui totalise la plus haute densité nutritionnelle, c'est-à-dire qu'à valeur calorique égale, il apporte un maximum de vitamines et minéraux. Traduisez : c'est le premier de la classe.
2. Les pigments verts (polyphénols) agissent en synergie avec les autres nutriments pour une très bonne protection antioxydante. Pensez au kiwi pour lutter contre toutes les maladies liées à l'âge, c'est sa spécialité.
3. Un ou deux kiwis par jour en hiver, c'est l'assurance d'une bonne couverture des besoins vitaminiques nécessaires lors de cette saison.

4. Il fluidifie le sang (on dit qu'il est anti-agrégant plaquettaire) et fait baisser le taux de triglycérides, la graisse n° 1 du sang.
5. Il pourrait favoriser la réparation de nos lésions ADN, c'est-à-dire bloquer le processus cancéreux à la base.
6. Protégez vos yeux, mangez et buvez du kiwi !
7. Comme l'ananas et la papaye, le kiwi renferme des enzymes qui facilitent la digestion des protéines.

Mais attention...

- Il peut provoquer des allergies ou de simples intolérances. Si vous le digérez mal, consommez-le en dehors des repas.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Pour vérifier que votre kiwi est bien mûr à point, touchez les extrémités : elles doivent être souples. Si le fruit est trop ferme, laissez-le mûrir quelques jours dans le bac à légumes. S'il est trop souple, c'est qu'il est trop mûr, mais même ainsi il satisfait ses fans car son goût acidulé a alors disparu, il n'est plus que douceur. Attention : il fermente vite cependant et devient alors immangeable…
- Il ne supporte ni les chocs, ni la chaleur.
- Ne le placez pas près de pommes ou de bananes, sauf si vous souhaitez accélérer son mûrissement.
- La meilleure façon de déguster le kiwi est aussi la plus simple : à la coque ! Coupez-le en deux et plongez une petite cuillère dedans. Quoique, à y réfléchir, il y a encore plus simple : nombreux sont les paresseux qui les croquent sans se soucier de la peau. Ils affirment qu'ils aiment bien ce petit côté velu. Après tout, pourquoi pas ?

- Il est judicieux d’accompagner vos poissons fumés (truite, saumon) d’une salade et de kiwis, ainsi que d’autres végétaux riches en vitamine C. Cette dernière modifie la forme chimique du fer contenu dans le poisson afin de la rendre assimilable (le fer du poisson ne l’est pas naturellement).
- Ses enzymes coagulent les protéines du lait, limitant les possibilités de desserts lactés, qui tournent vite au fiasco. Un milk-shake au kiwi, par exemple, c’est perdu d’avance.

Le lait

Du lait, c'est du lait. Vous croyez ça, vous ? Eh bien pas du tout.

Premier problème, conjoncturel. Il existe du lait écrémé ou entier, du lait bio ou pas bio, du lait « normal » ou « enrichi » (en vitamines, fibres, minéraux, oméga 3…) ou encore pauvre en lactose (pour les intolérants), du lait aromatisé (vanille, chocolat, fraise…). Et aussi du lait de soja, du lait de chèvre, du lait de coco, etc.

Autre point, plus structurel celui-ci, le lait est une photographie assez fidèle de l'environnement dans lequel les vaches ont brouté (si elles ont brouté…). Donc si le troupeau se trouve près d'une autoroute, d'un incinérateur ou de toute autre source de pollution, le liquide d'une blancheur virginale trompeuse charrie sa cargaison de dioxines, résidus de pesticides et autres toxiques à des taux jugés « acceptables » selon les seuils imposés… mais hautement discutables si l'on en croit les spécialistes. Par ailleurs, le lait lui-même contiendrait des composants susceptibles de favoriser certaines maladies inflammatoires et certains cancers (notamment de la prostate). Même si tous les experts ne sont pas d'accord sur ces points, cela fait réfléchir.

Dernier écueil, les élevages intensifs sont hyper-polluants. Même si vous considérez que ce n'est pas votre problème aujourd'hui (oh ! vous seriez comme ça ?), cela finira par le devenir demain, quand il

faudra bien trouver des solutions pour « laver l'eau ». Autant ne pas encourager de telles pratiques.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Du lait normal demi-écrémé, bio (il est plus riche en oméga 3), stérilisé UHT (plus de vitamines).
- ☺ Du lait fermenté.
- ☺ Du lait cru ou frais, bon mais à la saveur spéciale.

On ne prendrait pas

- ☹ Du lait écrémé, certes moins calorique mais très pauvre en vitamines et pas bon.
- ☹ Du lait en poudre, ou alors seulement pour cuisiner.
- ☹ Du lait concentré, surtout sucré.

Le lait de coco

Le seul « vrai » lait végétal

☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Sans lactose.*
- *Sans gluten.*
- *Sans cholestérol.*
  (comme tous les laits végétaux)
- *Calories :* 170 à 210/100 g, soit 4,25 calories par « portion ».

3 raisons d'en consommer plus souvent

1. Le lait de coco donne immédiatement une touche exotique au plat, avec lui, on voyage. Surtout s'il accompagne, en plus, de la noix de coco râpée, ultra-rassasiante car très riche en fibres, et au parfum « des îles ». Seulement voilà, c'est un peu gras. Il est en effet extrait de la pulpe de la noix, râpée puis pressée, ou infusée et filtrée.
2. Contrairement aux autres acides gras, son acide laurique servirait en grande partie de carburant à l'organisme, alors que les autres acides gras sont plutôt stockés. Par extension, cette propriété augmenterait le métabolisme (la combustion des calories). En résumé : le lait de coco, consommé raisonnablement, pourrait aider à perdre du poids tout en procurant de l'énergie. Donc détendez-vous et profitez !

3. L'huile de coco est aux pays du Sud-Est ce que l'huile d'olive est au pourtour méditerranéen : un protecteur cardiaque réputé. Cela peut paraître curieux car il est établi depuis des décennies que la noix de coco est un aliment particulièrement calorique et gras, et que ses acides gras sont de type « saturé », ceux-là dont, justement, on se méfie. Mais tout cela évolue, la classification des acides gras également. On sait désormais que, tout comme il existe parmi les acides gras « insaturés » des « bons » et des « moins bons », c'est la même chose pour les graisses « saturées ». La majorité des acides gras de la noix de coco se présentent sous forme d'acide laurique. Antiviral, antibactérien, il favorise l'immunité. En effet, le corps transforme l'acide laurique en monolaurine, un composé naturel antimicrobes, capable de lutter contre les germes les plus agressifs. Ce n'est donc pas pour rien que le lait maternel en contient tant ! Selon les spécialistes, les graisses de la noix de coco auraient donc des qualités très proches de celles du lait maternel. Et posséderait bien des propriétés santé méconnues, comme celle de protéger le squelette et le cœur

Mais attention...

- Le lait de coco comme la noix de coco restent caloriques. Ils prennent soin de notre silhouette à condition d'en consommer de façon limitée ! Modérez vos ardeurs.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Le lait de coco c'est gras, mais pas tant que cela. 4,25 calories pour 2,5 cl, c'est grave ? Et avec du bon gras en plus ! Ne vous laissez pas déstabiliser par les intégristes de la calorie.

- L’astuce, c’est de choisir du lait de coco pour « dessert » et non pour « cuisine ». Il est plus fluide et moins gras. En brique, choisissez celui qui titre 170 calories plutôt que 210. Au final, on arrive à un résultat très intéressant : 170 calories, c’est moins qu’une vinaigrette allégée du commerce (250 calories) et moins que de la crème allégée à 15 % de matière grasse. Et beaucoup moins que l’huile, bien sûr !

LÉGUMES ET FRUITS DE NOS GRANDS-MÈRES

On les appelle aussi les légumes « oubliés » ou « anciens », disparus de nos assiettes pour de multiples raisons – passés de mode, cuisson longue, relents de souvenirs de guerre, mais surtout faible rendement et peu intéressants d'un point de vue économique. Songez que près de 80 % des espèces comestibles d'il y a 100 ans ont purement et simplement disparu de nos assiettes !

COING

En rentrant du marché, je l'épluche, le coupe en morceaux et je le mets à compoter doucement, parfois avec des cubes de pommes de même calibre. Au bout d'une petite heure, j'obtiens des fruits cuits très doux (et ça sent bon la grenadine dans tout l'appartement !), que je mange nature, tels quels ou que j'écrase au presse-purée ou simplement à la fourchette. Je ne rajoute pas un grain de sucre, ce serait pécher.

Apports principaux : fibres (tanins et pectines antidiarrhéiques, anticholestérol, bon pour les diabétiques). Calories : 28/100 g.

Mon conseil : Le coing peut aussi être flanqué d'une ou deux épices, par exemple la cannelle, cela ne le rendra que plus délicat (et antioxydant).

CROSNE

Petit tubercule tortueux se présentant comme un groupe d'anneaux très fermes, il offre sa subtile saveur évoquant l'artichaut et la châtaigne à qui a la patience de bien le brosser sous l'eau. Car il est quasi impossible à éplucher. Heureusement, on le trouve désormais prénettoyé (nos grands-mères devaient

s'acquitter de cette tâche en le frottant au gros sel dans un torchon) et il suffit souvent de le rincer.
Apports principaux : sucres lents (pas très digestes). Intestins fragiles ? Mieux vaut le cuire dans deux eaux, comme le chou. Une première cuisson de 10 minutes dans une eau, on la jette, et on poursuit la cuisson dans une « nouvelle » eau. Calories : 80/100 g.
Mon conseil : Le crosne ne se conserve pas du tout. Aussitôt acheté, aussitôt mangé !

PANAIS
On pourrait le situer entre le radis, le navet et la carotte, avec sa chair fruitée au léger goût de noisette. Préparez-le de la même manière que les carottes.
Apports principaux : sucres lents, fibres, vitamines B (surtout B9), minéraux (surtout potassium). Calories : 30/100 g.
Mon conseil : achetez des petits panais, ils sont plus tendres.

RUTABAGA
Issu d'une hybridation entre chou et navet, il est plus charnu et plus fort en goût que ce dernier.
Il entre parfaitement dans la composition des plats du type « pot-au-feu ».
Apports principaux : potassium, magnésium, vitamine B9. Calories : 34/100 g.
Mon conseil : un rutabaga pas trop imposant sera meilleur, moins fibreux.

SALSIFIS
Comme les scorsonères (noires), les salsifis (blancs) sont des racines qui ont largement nourri nos ancêtres. Maintenant ce

n’est plus guère le cas, et c’est bien dommage d’un point de vue nutritionnel.

Apports principaux : fibres, belle palette de minéraux (calcium, magnésium) et de vitamines (B1, B6, E). Forte teneur en sucres spécifiques (inuline), non assimilés par le corps donc non caloriques. Calories : 30/100 g.

Mon conseil : ils doivent impérativement être bien fermes et pas trop gros, sinon ils ne seront pas bons.

TOPINAMBOUR

Voici encore un légume tubercule, que l’on peut vaguement prendre (de loin), pour du gingembre. On l’utilise grosso modo comme une pomme de terre, bien que sa saveur et sa texture rappellent davantage le cœur d’artichaut. D’ailleurs, les Anglais l’appellent l’artichaut de Jérusalem, ce qui lui confère immédiatement une tout autre classe. Il est bourré de fibres, pas forcément digestes. À éviter dans le cadre d’un Régime Fodmaps !

Apports principaux : fibres (intestins fragiles, attention !), vitamines B (surtout B1 et B3), potassium. Calories : 76/100 g.

Mon conseil : choisissez les plus lisses, ni plissés ni terreux. L’épluchage sera plus facile. Et pour une fois, préférez les gros spécimens aux petits.

Légumes verts et fruits : comment les nettoyer en 11 leçons

Certaines personnes ont du mal à reconnaître un légume vert. Un indice : la pomme de terre (et encore plus la frite) n’est PAS un légume vert. Les coquillettes au beurre non plus.

LAVER SES FRUITS ET LÉGUMES, 11 CONSEILS POUR UN MODE D'EMPLOI

On ne lave pas n'importe comment les végétaux. Le double objectif : 1) conserver le maximum de vitamines, minéraux, fibres et nutriments protecteurs lorsque c'est possible ; 2) se débarrasser des éléments indésirables, tels que les résidus de pesticides ou les bactéries forcément présentes dans la terre. En résumé, l'eau « lessive » (ce n'est pas pour rien que nos rivières sont pleines de pesticides suite à de gros orages), tandis que le savon désinfecte. Comme lorsqu'on prend notre douche le matin ! Mais voici quelques précisions précieuses pour faire mieux, si vos végétaux ne sont pas bio.

Leçon n° 1. *Principe de base : rincez tous vos végétaux, bio ou pas, même ceux que vous épluchez.* Et ceci, avant de les faire cuire. Vous éviterez ainsi à d'éventuels microbes de pénétrer la chair en même temps que la lame du couteau. Donc avocat, ananas, pomme de terre, melon, pastèque, orange, pamplemousse… tout se rince, sauf les bananes, que l'on épluche sans lame. Et prenez votre temps : consacrez 20 secondes pour chaque pièce. Si c'est pour l'humidifier à peine 1 seconde, c'est inutile.

Leçon n° 2. *Rincer les fruits que vous consommez à la croque ou à après épluchage (pommes par exemple) ne suffit pas toujours.* Nous vous recommandons de les laver avec un peu de liquide vaisselle, queue et « œil » compris (deux parfaits repères à bactéries) puis de les rincer très soigneusement ensuite. Vous éliminerez au passage l'éventuelle cire ajoutée pour empêcher les fruits de moisir, ce qui n'est pas plus mal. Mais rincez bien : il ne s'agit pas d'avaler du savon, qui ne vaut guère mieux que les pesticides !

Leçon n° 3. *Mieux vaut carrément éplucher les légumes les plus « à risque »,* les carottes par exemple. Tant pis pour les minéraux perdus, il en reste beaucoup dans la pulpe.

Leçon n° 4. *Rincez toujours une salade feuille par feuille,* si possible à l'eau tiède (ou, mieux, faites les tremper bien séparées dans de l'eau vinaigrée ou citronnée avant de les rincer à l'eau courante), en passant bien les doigts partout. Les microbes et les petits insectes adorent se nicher dans les petites anfractuosités. Jetez les grosses feuilles extérieures.

Leçon n° 5. *En été, si vous vous gavez de fruits juteux comme des pêches ou des nectarines,* là encore, épluchez, c'est mieux, y compris si vous les pochez. Fraises et framboises ont la peau tendre, qui laisse hélas facilement pénétrer les pesticides dans la pulpe. Laissez-les tremper 1 minute dans l'eau, quitte à y laisser quelques plumes gustatives, puis rincez-les encore sous l'eau du robinet pendant plusieurs dizaines de secondes.

Leçon n° 6. *Les champignons ne poussent pas dans les roses, mais plutôt sur un petit tas de pourriture.* Qui dit pourriture dit microbes, notamment colibacilles. On s'en passe facilement en brossant soigneusement les champignons, et en éliminant une bonne partie du pied. Il faut parfois choisir entre gastronomie et sécurité alimentaire…

Leçon n° 7. *L'eau tiède rince mieux que l'eau froide ou glacée.* Et avec un peu de bicarbonate de soude dans l'eau, on élimine encore plus de pesticides.

Leçon n° 8. *Brossez la peau des fruits et légumes que vous n'épluchez pas.* Réservez à cet effet une brosse spéciale, et passez-la régulièrement au lave-vaisselle ou à un nettoyage manuel

énergique, avec trempage toute la nuit dans de l'eau chaude + liquide vaisselle.

Leçon n^{o} 9. *Contrairement à ce qui est parfois écrit sur les emballages de végétaux prélavés,* salades de quatrième gamme et autres barquettes de mâche, mieux vaut tout de même les rincer, au moins vite fait, de retour chez vous.

Leçon n^{o} 10. *Si vos fruits et légumes sont abîmés,* choqués, blessés, un rinçage même soigneux ne suffit pas. Il faut couper impitoyablement et largement autour de la blessure, nid de bactéries. Si plus du quart du fruit est abîmé, jetez-le, c'est plus prudent.

Leçon n^{o} 11. *Si vous doutez de la provenance de vos agrumes,* et que vous souhaitez tout de même utiliser leur zeste, il est sage de les frotter rapidement avec un papier essuie-tout imbibé d'alcool à 90° ou de vinaigre d'alcool blanc, puis de rincer soigneusement sous l'eau du robinet.

Les légumineuses (légumes secs) :

lentilles, haricots secs, pois…

Antidiabète mais attention si vous souffrez d'inflammations et de ballonnements

☆☆☆ à ☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* une bonne source, mais malheureusement elles ne sont pas toujours bien assimilées.
- *Fibres :* probablement la meilleure source alimentaire. Revers de la médaille : pas digestes pour tout le monde (Fodmaps).
- *Vitamines :* avant tout des vitamines B, utiles au système nerveux et à l'exploitation correcte de l'énergie par le corps.
- *Minéraux :* calcium, potassium et magnésium à l'honneur.
- *Amidons résistants :* d'extraordinaires « sucres lents » antikilos et aux vertus santé importantes.
- *Phytostérols :* les meilleurs anticholestérol naturels connus à ce jour.
- *Flavonoïdes, lignanes, saponines, acide phytique :* protecteurs puissants anticancer et « anti-âge ».
- *Antinutriments :* lectines, saponines… des composés aux propriétés ambivalentes.

- *Calories :* en moyenne 90/100 g.

10 raisons d'en manger plus souvent

1. Bon apport protéique doublé d'un taux élevé en substances santé tout en totalisant un faible apport calorique : pas mal !
2. Comme elles ne sont jamais raffinées, elles conservent leurs minéraux et se révèlent une bonne alternative aux pâtes et riz blancs.
3. Elles apportent très peu de graisses, ce qui les rend parfaitement compatibles, et même hautement recommandées, pour la silhouette et la santé.
4. Elles rassasient vite et pour longtemps grâce à leur texture, due en partie aux « sucres lents » (= à index glycémique bas). En outre, elles apportent beaucoup de magnésium, antistress et antifringales. Enfin, elles régulent le taux de sucre dans le sang, prévenant ainsi les fringales Décidément douées en catégorie minceur.
5. Elles renferment des phytostérols et des fibres solubles. Les premiers sont particulièrement efficaces pour maîtriser le taux de cholestérol, les secondes font baisser celui de « mauvais » cholestérol.
6. À moins d'être assaisonnées en excès, les légumineuses sont naturellement très pauvres en sodium (ce qui est bien) et riches en potassium et magnésium (ce qui est encore mieux), deux bons points pour la santé cardiaque.
7. Elles contiennent plus d'amidon résistant que les autres aliments comparables (pomme de terre, céréales, farines). Qu'est-ce que l'amidon résistant ? L'amidon est un sucre « lent », c'est pourquoi tous les aliments qui en apportent sont les bienvenus. Mais l'amidon résistant, c'est encore mieux. Comme il résiste aux acides

digestifs de l'estomac, il passe tranquillement cette première étape, puis la seconde (petit intestin) pour se retrouver dans le côlon. Là, sa dégradation génère la formation de butyrate par les bactéries qui se chargent de son cas (exactement comme pour les fibres). Or, le butyrate est un acide gras anticancer. Une équipe de chercheurs a listé les aliments les plus riches en amidon résistant. Les légumineuses remportent la palme haut la main. Un exemple à titre de comparaison : 63 % des amidons des haricots noirs sont dits « résistants » (et parviennent donc jusqu'au côlon), tandis que seuls 2 % de l'amidon du riz atteignent ces lointaines contrées.

8. Dans la rubrique « anticancer », mentionnons leur cortège de substances protectrices, flavonoïdes, lignanes, saponines et compagnie, qui toutes s'opposent au développement des cellules cancéreuses. Rappelons que dans la plante, ils jouent déjà précisément ce rôle : la protéger d'invasions en tout genre. Revers de la médaille : ce sont des antinutriments (voir ☹ page suivante).
9. L'amidon résistant est également un remarquable atout minceur.
10. Une purée de pois cassés surgelée apporte les mêmes bienfaits que la même, maison : ne vous gênez pas pour vous simplifier la vie. En revanche, en boîte de conserve, les légumineuses sont très nettement plus salées : égouttez-les vraiment au maximum. Ce qui implique de les choisir au naturel et non cuisinées… Parce que, d'un autre côté, là où les boîtes sont intéressantes, c'est que les légumes secs y ont été cuits d'une certaine façon qui élimine en grande partie les antinutriments de type lectine (voir ☹ page suivante). Rien n'est simple, que voulez-vous.

Mais attention...

- ☹ Si malgré tous leurs bienfaits vous boudez les légumineuses parce que votre intestin les supporte mal, en grande partie à cause de

leur forte teneur en Fodmaps (fibres fermentescibles), voici quelques consignes :

- N'attendez pas trop pour les manger. Certes, elles se conservent longtemps, mais ne pensez pas qu'elles resteront comestibles jusqu'à la fin de votre vie. Plus elles sont jeunes et tendres, plus elles sont faciles à digérer.
- Mettez-les dans un récipient hermétique et rangez-les dans un endroit frais et sec.
- Un trempage trop long les fait fermenter. Respectez les conseils indiqués sur l'emballage, ou remplacez cette opération par le blanchiment avant cuisson. Dans un cas comme dans l'autre, il faut se débarrasser de l'eau (de trempage ou de blanchiment) qui contient de nombreuses substances indigestes.
- Laissez-leur le temps de cuire. La cuisson longue est indispensable : certains sucres (stachyose, raffinose, verbascose) très indigestes ne disparaissent qu'à ce prix. Il est conseillé d'utiliser une eau minérale légère, en tout cas une eau peu calcaire. Sinon, les pectines peuvent se combiner avec le calcium et empêcher que les légumes deviennent tendres : ils restent coriaces, même lorsqu'ils cuisent très longtemps.
- Mâchez ! Mâchez ! Mâchez !
- Pour les digérer plus facilement, faites appel aux fines herbes.

- Lectines, acide phytique, saponines… les légumineuses renferment toute une panoplie de composés antinutritifs, qui empêchent notre corps d'absorber des nutriments et favorisent ou entretiennent des inflammations ou un état inflammatoire. C'est un problème. Ces antinutriments sont aussi bénéfiques dans le sens où ils possèdent des effets préventifs anticancer. C'est dans la famille des haricots secs, qu'ils soient verts (flageolets), rouges ou blancs, que ces antinutriments sont les plus problématiques. Et là,

il faut bien reconnaître que les haricots secs en boîte sont préférables à ceux maison, oui vous avez bien lu : non seulement ils sont plus digestes mais, en outre, leur méthode de cuisson a quasiment éliminé les lectines.

- Les légumes secs insuffisamment cuits contiennent des substances (toujours les lectines !) qui peuvent faire vomir. Ne vous amusez pas à les consommer *al dente*, c'est une vraie erreur nutritionnelle.
- Certaines personnes souffrent d'une anémie particulière liée à la consommation de fèves insuffisamment cuites. Même chose : consommez-les avec modération et toujours bien cuites.
- Les légumes secs renferment une quantité plus ou moins importante de saponines. Contrairement aux lectines, les saponines ne sont pas sensibles à la cuisson ou autre « choc », et terminent dans l'assiette et donc dans notre corps. Les saponines ont une fâcheuse tendance à irriter le côlon et à augmenter sa perméabilité, ce dont on se passerait bien, surtout en cas de colite (ou autre maladie intestinale).
- À cause de son thiocyanate (un autre antinutriment), une consommation régulière de légumes secs peut poser problème si vous avez une thyroïde fragile. Méfiez-vous, surtout du soja.

Petit abécédaire santé des légumineuses

À chaque légume sec son usage en cuisine et ses propriétés nutritionnelles.

Les cocos : digestion facile

Petits, ronds et blancs, ils sont faciles à digérer car leur peau est fine.

Les dolics : à faire mijoter

Ils nécessitent un trempage avant cuisson. Comme tous les haricots blancs, ils donnent le meilleur d'eux-mêmes dans le cadre de plats mijotés, auxquels ils apportent un fondant parfait.

Les fèves : elles se rapprochent des légumes frais

Il faut les décortiquer si on veut les digérer sans encombre. Si vous avez la chance d'en trouver des fraîches, ne les laissez passer sous aucun prétexte. Leur saveur est unique. Leur profil nutritionnel particulier les rapproche de celui des légumes frais, puisqu'elles apportent un peu de vitamine C et peu de calories.

Les flageolets verts : doux pour les intestins

Ils sont immatures, d'où leur couleur, et tout doux pour les intestins. Là encore, comme pour les fèves, les chanceux qui en trouveront des frais se doivent de profiter de leur délicatesse toute particulière.

Les haricots : potassium, calcium et flavonoïdes

Rouges, noirs, bruns, adzukis, d'Espagne… tous doivent tremper avant cuisson. Les haricots rouges doivent même être blanchis (laissés dans l'eau bouillante) pendant 10 minutes afin de neutraliser certains toxiques éventuels.

Les nombreuses variétés de haricots ont un double point commun : ce sont les légumes secs les plus riches en potassium et ils apportent un taux honorable de calcium. Ils stimulent les intestins paresseux mais ne sont pas toujours bien tolérés. Dans ce cas, n'en consommez qu'une petite quantité à chaque fois, noyée dans les autres légumes verts.

Enfin, les haricots secs, tout comme le vin, le thé ou les fruits et légumes frais contiennent des flavonoïdes. Ces substances hautement antioxydantes sont, de plus, toujours dans nos chers haricots,

associées à des vitamines et des minéraux eux aussi particulièrement « anti-âge ».

Les lentilles : la « orange » est la plus digeste

Les lentilles de bonne qualité (et notamment les variétés « corail » et « verte du Puy ») n'ont pas besoin de tremper avant la cuisson. La verte du Puy, lentille cultivée en Auvergne, pousse sur des sols d'une exceptionnelle minéralité. Elle est spécialement riche en fer et en protéines, et moins farineuse que les autres lentilles car moins pourvue en amidon. N'hésitez pas une seconde à dépenser quelques centimes de plus pour vous offrir cette lentille haut de gamme.

Elles ne doivent cuire que 25 à 30 minutes pour conserver un peu de croquant, sinon elles rappellent la cantine ! Elles sont très digestes car elles ne renferment pas les glucides responsables de flatulences dans les autres variétés de légumes secs. Même les personnes qui souffrent de côlon irritable peuvent les déguster sans crainte, en quantité modérée s'entend. Sauf en cas d'intolérance aux Fodmaps, là c'est parfois plus compliqué…

Les lingots : préparation longue de rigueur

Ces gros haricots blancs peuvent être difficiles à digérer. Mais ils sont terriblement bons…

Les pois cassés : les plus digestes

Les plus digestes des légumes secs puisqu'ils n'ont plus d'enveloppe (ce sont des petits pois secs épluchés). Mais pour cette raison également, les plus fragiles. Il faut les manger plus rapidement que les autres légumes secs.

Les pois chiches : les moins digestes

Tout l’inverse ! Ils sont très riches en fibres et nécessitent un long trempage avant consommation. Même alors, ils peuvent poser problème aux tubes digestifs sensibles.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Mieux vaut les préparer soi-même que de faire appel aux conserves, généralement trop salées et au contenu désespérément « mou » et fade. Des légumineuses « fait maison » seront toujours plus croquantes, parfumées, parfaites. Cela dit, les boîtes sont bien pratiques et assurent une cuisson optimale, donc une digestion facile. Par ailleurs, lorsqu’on prépare soi-même des légumes secs, on les sale souvent autant, sinon plus. Par conséquent, ne boycottez pas ces dernières pour de fausses bonnes raisons.
- Les légumes secs cuisent dans un gros volume d’eau, qu’ils « boivent » au fur et à mesure. Le temps de cuisson varie avec la qualité de l’eau. Si celle-ci est calcaire, il faut le multiplier… presque par deux ! Vous pouvez ajouter une pincée de bicarbonate.

La mâche

Spécial « femmes », amie du cœur

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Carotènes :* elle en contient plusieurs variétés.
- *Vitamine C :* une bonne source, surtout si elle reste crue.
- *Calcium :* un taux non négligeable.
- *Fibres :* elles sont douces, et même encore plus si la mâche est braisée.
- *Vitamine B9 :* très bonne source.
- *Oméga 3 :* oui, il y en a dans la salade, la preuve !
- *Fer :* la bonne teneur en vitamine C facilite son assimilation.
- *Calories : 20 à 25/100 g.*

4 raisons d'en manger plus souvent

1. La mâche est le seul légume autorisé à arborer fièrement la mention « Naturellement riche en oméga 3 » sur son emballage. Effectivement, 100 g de mâche apportent tout de même 12 % des apports journaliers recommandés en oméga 3, et pour seulement une vingtaine de calories.
2. La mâche, c'est la salade de la femme enceinte : riche en vitamine B9 (bon développement du bébé), vitamine C (tonus), fer (antianémie, améliorant l'immunité), calcium (squelette), carotènes (croissance) et fibres (transit intestinal) !

3. C’est aussi un bon « placement » anti-âge car sa composition est équilibrée et antioxydante.
4. C’est l’un des légumes les plus pauvres en sodium (sel) ; elle convient donc aux personnes soumises à un régime sans sel très strict.

Mais attention...

- La mâche en vrac héberge généralement des grains de sable, rétifs à toute évacuation, même sous le supplice de l’eau. Attention aux dents… Achetez-la nettoyée, en barquette, franchement c’est plus agréable.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- La mâche à petites feuilles est généralement meilleure que celle qui étale ses grosses feuilles de façon un peu trop ostensible. Ne vous trompez pas de variété.
- Elle est rincée avant d’être emballée dans sa barquette : inutile de la faire tremper avant de la manger, un simple passage sous l’eau du robinet suffit largement - elle ne contient pas de sable (sauf si vous l’achetez en vrac). Cela évite les pertes en vitamines.
- La mâche est très fragile : consommez-la rapidement. Vous pouvez la conserver maxi 2 jours au frais dans sa barquette perforée.
- Un simple filet d’huile d’olive et/ou de noix ainsi que quelques cerneaux de noix en font une salade gourmande et riche en acides gras protecteurs pour le cerveau et le cœur. Vous pouvez simplement rajouter un œuf dur pour obtenir un plat complet.
- On peut la cuire : elle perd une partie de sa vitamine C, mais ses carotènes sont alors plus faciles à assimiler. Seule, c’est un accompagnement original ; liée à d’autres légumes (potage, purée)

elle améliore la densité nutritionnelle du plat en apportant du fer, des carotènes et du calcium. Le plus simple : fondue dans de l'huile d'olive pendant quelques minutes au fond d'une casserole.

La mangue

Championne antioxydante, amie de la peau, anticholestérol

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* très douces, très digestes, très nombreuses, très diverses !
- *Vitamine C :* une exceptionnelle richesse.
- *Vitamine E :* une bonne teneur.
- *Vitamine K :* une bonne source !
- *Enzymes digestives :* elles aident à digérer.
- *Bêta-carotène (et autres carotènes) :* elle en est si riche qu'un demi-fruit couvre les besoins quotidiens.
- *Cryptoxanthine :* antioxydant anticancer.
- *Calories :* 60/100 g.

10 raisons d'en manger plus souvent

1. Comme la plupart des fruits exotiques, la mangue est « gonflée » en éléments antioxydants. C'est que sous les contrées très chaudes et ensoleillées, les fruits bénéficient d'un « équipement » protecteur ultra-performant sinon ils brûleraient. Elle apporte deux fois plus de bêta-carotènes que l'abricot, pourtant une référence en la matière !
2. La mangue est particulièrement recommandée aux personnes âgées, ou soumises à tout type de pollution, ainsi qu'aux fumeurs.

3. Antihypertension et anticholestérol, c'est une bonne garantie protection cardiaque.
4. Avec sa combinaison vitamine C + bêta-carotène, elle est au premier plan en ce qui concerne la protection cardio-vasculaire et la lutte anticholestérol.
5. Elle est la bienvenue en cas de pratique sportive soutenue, qui augmente les besoins en antioxydants.
6. Elle soutient l'immunité et pourrait aider à conserver un ADN en bon état (= anticancer).
7. Sa répartition harmonieuse en fibres solubles et insolubles la rend aussi intéressante dans la lutte contre le cholestérol (fibres solubles) que contre la constipation (fibres insolubles).
8. Elle participe à la prévention du cancer de l'utérus grâce à sa cryptoxanthine (un antioxydant).
9. C'est un bon protecteur interne de la peau : faites une cure avant la belle saison, que vous partiez en vacances ou non. En ville aussi, le soleil tape.
10. Elle aide à prévenir l'anémie car sa richesse en vitamine C et en carotènes améliore l'absorption de son fer.

Mais attention...

- Les intestins fragiles ne l'apprécient que bien mûre. Plus elle est « verte » plus elle renferme de vitamine C… mais plus elle mûrit, plus elle se charge de carotènes.
- Et même alors, si vous êtes intolérant aux Fodmaps, allez-y doucement sur la quantité.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- La couleur de la peau n’a aucun rapport avec le stade de maturité. Le fruit peut être totalement vert et délicieux. Mais souvent, on distingue la face qui était exposée au soleil : elle est plus rose, et c’est elle qu’il faut toucher pour vérifier la souplesse.
- Plus sa chair est orange, plus elle contient de carotènes protecteurs. Choisissez-la mûre, c’est-à-dire à la texture souple (pas molle). Sinon, laissez-la mûrir à température ambiante. Surtout pas au réfrigérateur.
- Lorsqu’elle est mûre, elle n’attend pas. Dès qu’elle dégage des effluves de térébenthine, c’est trop tard.
- Avant de la découper, pensez à la laver (eau + savon) : la lame risquerait, sinon, de transmettre à la chair quelques bactéries ou pesticides présents sur la peau.
- Dans une salade de fruits, elle apporte une note exotique appréciée et en rehausse la teneur vitaminique globale.
- La chaleur améliore l’assimilation du bêta-carotène.

Le melon

Minceur, antihypertension, ami de la peau et des femmes

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Potassium :* un taux intéressant, qui autorise l'association avec un aliment salé (jambon cru ou haddock fumé).
- *Vitamine C :* un taux acceptable, d'autant qu'on consomme en général le melon cru.
- *Bêta-carotène :* une référence, soit autant que l'abricot.
- *Minéraux :* un bon éventail, qui lui confère des vertus plutôt diurétiques et laxatives.
- *Vitamine B9 :* précieuse pour les femmes, surtout enceintes ou désirant l'être.
- *Citrulline :* un acide aminé anti-impuissance et anti-fonte musculaire. Mais, à choisir, il y en a beaucoup plus dans la pastèque !
- *Calories :* 34/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Plus la teinte de la chair est foncée, plus il contient de provitamine A (bêta-carotène). Les melons de Cavaillon ou les Charentais brodés en apportent beaucoup, ceux à chair jaune ou verte nettement moins. Comme tous les végétaux riches en bêta-

carotène, le melon participe activement à notre protection antioxydante et anticancer.

2. Malgré son goût très sucré, il n'apporte pas tant de sucre que cela, d'autant que si l'on se réfère à la stricte définition botanique, il s'agit d'un légume et non d'un fruit. Sa saveur si douce est en fait liée à son très faible taux d'acidité.
3. Plus il est mûr, plus il est sucré, plus il est digeste.
4. Il pourrait avoir une activité anticoagulante, et donc protéger de l'infarctus.
5. Grâce à sa haute teneur en potassium, il est réputé prévenir les calculs rénaux, favoriser la santé cardiaque et combattre la rétention d'eau.
6. Le melon, grâce à son duo bêta-carotène + vitamine C, est considéré par les scientifiques comme un très bon protecteur cardiaque, anticholestérol, anticataracte.

Mais attention...

- Sur un plan digestif, le melon n'est pas toujours bien toléré. Monsieur est exclusif : il ne supporte ni la concurrence des autres fruits, ni l'eau. Si vous avez du fil digestif à retordre, consommez-le à température ambiante (surtout pas froid), seul ou en entrée (pas en dessert), et ne buvez pas trop au même repas.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Impossible d'établir des critères infaillibles entre l'aspect extérieur d'un melon et son intérêt gustatif… Cependant, évitez les melons fendus, probablement soumis à une variation de température ou à la sécheresse, ainsi que ceux à la peau tachée ou de couleur irrégulière. Au toucher, ils ne doivent pas être mous ni trop légers.

Le pédoncule se détache bien – sinon, c'est un melon de serre. Si sa peau est craquelée et ourlée, comme de la dentelle, c'est le signe d'une maturité parfaite. N'hésitez pas, il est pour vous !

- L'histoire des « melons femelles », qui arboreraient une large auréole autour de la queue et seraient meilleurs car plus sucrés est une légende : les fruits n'ont pas de sexe, ce sont des fruits. Cette auréole a un rapport avec la variété du melon, et rien d'autre.
- L'odeur n'est pas très fiable, car la peau peut être odorante même si l'intérieur est trop mûr ou pas assez. Mais c'est quand même un indice. Aucune fragrance ne vient exciter vos narines ? Le fruit ne sera probablement pas bon.
- Un melon cueilli trop tôt n'aura jamais d'arôme parce que son taux de sucre se constitue durant les tout derniers jours.
- Pourquoi s'obstiner à servir du melon frais voire glacé ? Mystère : il devient indigeste et le froid tue sa saveur.

Le miel

Ami digestif (estomac, transit intestinal), apaisant, bon pour la gorge

☆☆☆ à ☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Sucres :* son haut pouvoir sucrant permet d'en utiliser moins que du sucre classique.
- *Eau :* elle le rend fluide, bien sûr.
- *Prébiotiques :* le miel est ami de la flore intestinale.
- *Substances protectrices (antibiotiques naturels, enzymes…) :* uniques en leur genre.
- *Oligo-éléments, minéraux, vitamines :* en quantités réduites, mais un large éventail. Et toujours plus que dans le sucre, où ces micronutriments sont au niveau zéro.
- *Substances aromatiques :* elles « montent dans le nez » lorsqu'on laisse fondre le miel en bouche.
- *Calories :* 93/cuillère à soupe.

10 raisons d'en manger plus souvent

1. Le miel est fabriqué par les abeilles, tout le monde le sait. Mais comment ? À partir de quelle partie de la fleur exactement ? Et pour quoi faire ? La définition officielle du miel : « C'est une

denrée produite par les abeilles mellifères à partir des fleurs, qu'elles butinent, transforment, combinent avec des matières propres, emmagasinent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche. Cette denrée peut être à l'état naturel fluide, épaisse ou cristallisée. » Autrement dit, le miel, ce n'est pas « que du sucre » comme aimeraient nous le faire croire certains scientifiques purs et durs. C'est l'histoire d'une symbiose entre le règne animal (l'abeille, les pucerons), végétal (les fleurs), et le travail de l'homme, aussi immuable que fragile.

2. Le miel, ce sont des saveurs plus ou moins prononcées, un produit « vivant ». Encore une fois, contrairement au sucre, il se choisit en fonction de divers critères, ne se conserve pas n'importe où n'importe comment, etc.
3. Le pouvoir sucrant du miel est supérieur à celui du sucre. Autrement dit, on a besoin d'en mettre moins pour obtenir le même goût sucré, d'où un gain calorique intéressant, à terme. En effet, 70 g de miel (soit 200 calories) = 100 g de sucre (soit 400 calories). Donc, deux fois moins de calories au final !
4. Il est légèrement laxatif grâce à son fructose.
5. Il fait baisser cholestérol et triglycérides.
6. De tous les sucres, c'est le mieux toléré en cas de colite.
7. Il possède des propriétés prébiotiques : il favorise le développement des bifidobactéries dans notre côlon, ce qui est propice à un bon équilibre de la flore intestinale (= le microbiote).
8. En cas de diarrhées infectieuses, le miel, dilué dans une boisson chaude, est un excellent réflexe, surtout chez les enfants. Non seulement il contribue à se débarrasser des microbes grâce à ses propriétés antiseptiques, mais en plus il aide l'organisme à se réhydrater et à refaire ses stocks de minéraux, éliminés par les

diarrhées. Les expériences montrent qu'il est bien préférable au glucose, classiquement prescrit, lui aussi, dans ce même but.

9. Il est cicatrisant, en interne comme en externe.
10. C'est un excellent support pour huiles essentielles. Il favorise leur action thérapeutique tout en respectant et en soulignant leurs arômes.

Mais attention...

- Le miel reste avant tout du sucre : les diabétiques devraient opter de préférence pour celui d'acacia, moins riche en sucre « rapide » (glucose), plus riche en sucre « lent » (fructose).
- Au-delà de 40 °C, il perd une partie importante de ses propriétés bénéfiques. Consommez-le de préférence cru, ou faites-le fondre très doucement au bain-marie, à 35 °C. Ça prend du temps, mais ça vaut le coup, par exemple pour préparer de l'eau miellée ou du miel aromatisé à la lavande, à la sauge, etc.
- Les autorités de santé canadiennes recommandent de ne pas donner de miel aux tout jeunes enfants de moins de 1 an, car cet aliment peut éventuellement contenir des traces d'une bactérie (celle du botulisme) contre laquelle leur système digestif se défend mal. Par ailleurs, le miel est aussi mauvais que le sucre pour les dents. Attention aux caries !

Conseils pratiques pour choisir son miel et évaluer soi-même sa qualité

Voilà 60 millions d'années que les abeilles produisent du miel. Aujourd'hui, le même qu'au premier jour, si tout va bien. Mais souvent, pour des raisons purement économiques, il s'agit d'un produit relativement éloigné de cet idéal. Vous l'avez compris : il existe différentes qualités de miel. Nos trois grands conseils :

1. Choisissez votre miel « extrait à froid » (c'est écrit sur l'étiquette)

Concrètement, cela signifie qu'il n'a pas été chauffé. Un miel de qualité médiocre, par exemple trop riche en eau (+ de 19 %) donc risquant de fermenter, ou ne correspondant simplement pas aux critères commerciaux, est pasteurisé. Le fabricant le fait cuire pendant 5 minutes à 78 °C afin d'éliminer d'éventuelles levures, et de cristalliser artificiellement des conglomérats de glucose. L'indice qui ne trompe pas : le miel reste bizarrement bien liquide pendant 6 mois, mais se met inexplicablement à cristalliser ensuite.

C'est dommage, car ce traitement thermique ôte au miel plusieurs de ses atouts. On peut ainsi faire une croix sur une bonne partie de son pouvoir thérapeutique et bactéricide, de sa subtilité aromatique, de sa spécificité : il a « goût de sucre ». Pire peut-être : la chaleur détruit les fragiles enzymes qui permettent de digérer correctement le miel.

2. Évitez les miels bas de gamme, ou de qualité douteuse

Une ruche placée à proximité d'un champ régulièrement aspergé de pesticides donnera du miel avec quelques traces de ces produits indésirables. Idem pour les OGM. Par ailleurs, certains

apiculteurs, dans une logique de production intensive, gavent leurs abeilles avec du sucre et les traitent aux antibiotiques. Tous ces comportements expliquent l'essor du miel bio, théoriquement produit selon les règles de l'art ancestral, qui implique également l'absence de traitement du bois des ruches.

3. Chez vous, vérifiez la pureté du miel

Cinq petits tests tout simples peuvent vous renseigner en quelques minutes sur la qualité d'un miel. Comme nous, vous aurez probablement quelques mauvaises surprises, et des très bonnes aussi. Ainsi, un miel coûteux habillé d'une belle étiquette n'obtiendra pas nécessairement une bonne « note » tandis qu'un petit pot sans prétention sortira peut-être vainqueur de toute cette batterie de tests. Un seul test suffit, au choix, pour vous faire rapidement une idée.

Le test du verre d'eau

Versez une cuillerée de miel dans un verre d'eau froide. Secouez légèrement le verre sans remuer.

☹ Le miel se dissout très vite et complètement dans l'eau ? Il est impur.

☺ Au contraire, il reste un bon moment en masse ? Il est pur.

Le test de l'alcool à brûler

Versez une cuillère de miel dans un verre à moitié rempli d'alcool à brûler.

☹ Le miel se dissout rapidement, rendant l'alcool à brûler laiteux ? Il est impur.

☺ Le miel se dépose dans le fond sans se dissoudre ? Il est pur.

Le test de la flamme

Trempez un coton-tige dans le miel et laissez-en l'excès tomber. Allumez une allumette ou une bougie et approchez de la flamme le côté du coton-tige imbibé de miel.

☹ Le coton-tige ne s'enflamme pas ? Le miel contient trop d'eau, qui empêche la combustion.

😐 Le coton-tige brûle en crépitant ? Le miel contient une faible quantité d'eau, mais quand même un petit peu trop.

☺ Le coton-tige s'enflamme normalement ? Le miel est pur.

Le test de l'absorption

Versez quelques gouttes de miel sur du papier buvard.

☹ Le papier buvard absorbe le miel ? Il est impur.

☺ Le papier buvard n'absorbe pas le miel ? Il est pur.

Le test de la tache

Versez quelques gouttes de miel sur une serviette ou un torchon (déjà sales !). Lavez le tissu, à la main ou à la machine.

☹ Le tissu ressort taché ? Le miel est impur.

☺ Le tissu ressort propre ? Le miel est pur.

4. Optez pour la variété la plus appropriée à votre cas

Parmi les 50 variétés de miels, certains sont probablement plus adaptés à vos besoins, et à vos goûts, que d'autres. Tournez-vous vers les miels « de cru » (c'est-à-dire d'une fleur dominante).

Voici les 15 miels les plus courants ainsi que leurs propriétés santé :

Quel miel	Pour quoi
Acacia	La Rolls des miels. Anti-douleurs digestives, régulateur intestinal, antalgique général.
Aubépine	Bon pour le cœur (antipalpitations, apaisant cardiaque).
Bruyère	Anti-troubles urinaires (cystites, troubles de la prostate…).
Châtaignier	Bon pour la circulation du sang.
Colza	Anti-brûlures d'estomac, bon pour le transit digestif.
Eucalyptus	Anti-maladies respiratoires (angine, bronchites…) et urinaires.
Garrigue	Diurétique, antiseptique, bon pour la gorge (angine, irritations).
Lavande	Antiseptique respiratoire (bronches), antitoux, anti-grippe… : à utiliser pour sucrer les infusions en hiver. Antirhumatismes.
Luzerne	Bon pour la digestion.
Oranger	Calmant, bon pour le sommeil.
Romarin	Peut-être le miel le plus « thérapeutique » : extrêmement apaisant voire sédatif, antiseptique (contre gastro-entérite…), bon pour les troubles hépatiques et de la vésicule.
Sapin	Antiseptique respiratoire n° 1 (toux, bronchite, sinusite). Bon pour le sommeil.
Sarrasin	Antianémie, augmente l'appétit.
Tilleul	Apaisant, anti-insomnie, anti-mal de tête digestif.

Trèfle	Apaisant.
Thym	Calme et diminue les troubles des règles, bon pour les sportifs. Très antiseptique (voies aériennes et digestives).
« Toutes fleurs »	Généraliste (pas de propriétés particulières, tout dépend des fleurs butinées).

Comment en profiter au maximum pour la santé

- À placer dans une conversation : une abeille butine 1 500 fleurs pour produire 1 g de miel. Un seul minuscule gramme ! Trop précieux pour être acheté et conservé n'importe comment. Pendant ce temps-là, les matheux ont déjà calculé que pour un pot de 500 g, 20 000 abeilles ont dû parcourir 20 000 kilomètres, soit la moitié du tour de la terre. Et sans polluer le ciel. Malheureusement les abeilles sont en grand danger depuis quelques années, et les apiculteurs sont très inquiets pour l'avenir de leur profession.
- Le miel de printemps est beaucoup plus parfumé que celui d'automne. Évidemment, vous avez vu toutes les fleurs à perte de vue, en mai/juin ? Alors qu'en automne, elles se font déjà plus rares…
- Vous n'appréciez que le miel liquide ? Achetez celui d'acacia ou de sapin. Tous les autres vont finir par cristalliser un jour ou l'autre.
- Il existe deux types de miels. Les miels dits « *de cru* », comme ceux d'acacia, de lavande ou de thym, proviennent d'une seule espèce de plante ou presque. En réalité, c'est simplement une espèce dominante : on n'empêchera pas une abeille d'aller butiner cette séduisante petite fleur jaune, juste à côté de ce beau brin de lavande. Mais des ruches à côté d'un champ de lavande donnent,

c’est sûr, un « miel de lavande ». En revanche, des ruches disséminées en montagne, au milieu de la garrigue ou à la campagne, à la croisée des chemins, donnent un miel « *mille fleurs* ». Ce n’est ni mieux, ni moins bien, c’est juste différent.

La noix

Protection du cœur et du cerveau, anti-inflammations

☆☆☆☆ à ☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* anticholestérol, surtout associées au « bon » gras des noix.
- *Calcium :* non négligeable.
- *Potassium :* un taux record.
- *Magnésium :* très bon apport.
- *Zinc :* un des rares végétaux à en contenir.
- *Fer :* un taux très correct. Consommer d'autres fruits et légumes frais, riches en vitamine C, pour améliorer son assimilation.
- *Cuivre :* un des rares végétaux à en contenir.
- *Soufre :* un élément hautement protecteur.
- *Sélénium :* encore un antioxydant majeur.
- *Acides gras :* 80 % des graisses sont insaturées, donc protectrices pour le cœur. Et plein d'oméga 3 !
- *Vitamine B6 :* un des rares végétaux à en contenir.
- *Vitamine E :* encore un taux collector.
- *Calories :* 660/100 g sèches, 525/100 g fraîches.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. À l'évidence, la noix est un aliment exceptionnellement riche en éléments extrêmement protecteurs pour le cœur. Aux « bons » gras

et aux fibres anticholestérol s'ajoute la vitamine E, antioxydante. On trouve aussi dans ses protéines un acide aminé spécifique, l'arginine, spécialement impliqué dans la souplesse des artères. Un vrai rêve ! À alimentation égale, si l'on mange des noix en plus, la tension artérielle et le taux de graisses (y compris de cholestérol) dans le sang diminuent.

2. Elles sont recommandées aux personnes qui souffrent d'inflammations (peau, articulations…).
3. Elles renferment tellement d'oméga 3 qu'avec 5 noix par jour, ou 2 cuillères à soupe d'huile de noix, on couvre quasiment nos besoins journaliers.
4. Elles participent à la protection anticancer grâce à une substance appelée « antiprotéase ».
5. Elles sont conseillées aux « appétits de moineaux » ainsi qu'aux convalescents, du fait de leur haute teneur en nutriments.
6. Les noix fraîches sont un peu plus riches en eau (10 %) que celles qui sont sèches (3 %). Elles sont mathématiquement un peu moins caloriques.
7. Les noix exotiques (pécan, macadamia, cajou, Brésil) sont aussi très protectrices. Certaines contiennent encore plus de magnésium (pécan).

Mais attention...

- Évitez-les si vous êtes sujet aux aphtes.
- Les noix sont très riches en protéines, mais ces dernières sont moins bien assimilées que des protéines animales. Leur profil est cependant intéressant et elles les complètent bien. Revers de la médaille : les noix peuvent déclencher une allergie, surtout la variété du Brésil.

- Les noix en général (comme les autres oléagineux) renferment de l'acide phytique, un composé antinutritionnel. Pour limiter son absorption et réduire le taux d'acide phytique dans les noix, une seule solution : les faire tremper pendant 1 nuit (ou, mieux, 24 heures), puis les faire sécher, soit au soleil si on en a la possibilité, soit au déshydrateur pendant 15 à 20 heures.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- La noix fraîche est fragile. Conservez-la sur une surface aérée, à l'air libre dans une pièce fraîche (cellier), sinon au réfrigérateur.
- La noix française est la meilleure du monde. Et la noix de Grenoble, la meilleure des meilleures. Mais pas la moins riche en acide phytique, que nous essayons d'éviter. Dans ce domaine, la noix de macadamia la bat, de même que les noisettes !
- Évitez les noix trop « propres ». Lorsqu'elles sont « lavées », il y a des chances que ce soit à l'aide d'une solution chlorée. Au contraire, les noix encore décorées de « fils noirs », telles de douces griffures, sont d'une exceptionnelle fraîcheur. Même si elles paraissent plus « sales », elles seront sublimes.
- La consommation quotidienne idéale serait de 5 noix par jour pour bénéficier des apports optimaux en acides gras protecteurs. Grignotez-les en fin de repas ou incorporez-les aux salades ou à d'autres préparations simples.
- L'huile de noix est intéressante, d'un point de vue nutritionnel comme gustatif, mais elle rancit très vite et devient alors carrément toxique. Achetez de toutes petites bouteilles que vous conserverez peu de temps, à l'abri de la lumière.
- Évitez les noix hachées en poudre, ne conservez pas trop longtemps des cerneaux de noix. Hyper-fragiles, ils rancissent vite.

- Dans tous les cas, la température élevée est prohibée car elle dénature les acides gras de la noix.

L'œuf

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* excellente valeur biologique. C'est même notre protéine de référence pour l'être humain, aucune autre ne fait mieux !
- *Vitamines B :* une très bonne source de B2 et de B12.
- *Oméga 3 :* 20 fois plus dans les œufs issus de la filière bleu blanc cœur. Mais sinon, des œufs de poules bio ou élevées en plein air sont déjà nettement préférables aux œufs de batterie.
- *Caroténoïdes :* lutéine et zéaxantine (dans le jaune seulement), excellents pour les yeux.
- *Choline :* un composé précieux pour le cerveau et la mémoire, durant toute la vie.
- *Sélénium :* l'œuf en contient une forte teneur.
- *Calories :* 80 pour un œuf moyen de 55 g.

8 raisons d'en manger plus souvent

1. Les œufs durs sont d'imbattables coupe-faim car ils se digèrent lentement. Ne les laissez pas cuire plus de 10 minutes.
2. Un œuf au petit déjeuner, c'est une très bonne idée. Pas tous les jours, mais une ou deux fois par semaine. Cela assure un démarrage protéique propre à l'éveil, intellectuel comme physique.
3. Lutéine et zéaxantine sont de superbes antioxydants particulièrement impliqués dans la santé oculaire (anticataracte

notamment et anti-dégénérescence maculaire) mais également dans le ralentissement du vieillissement en général. Par exemple, comme protecteurs cardiaques voire comme protecteurs préventifs contre certaines cellules cancéreuses, notamment du sein.

4. Sa choline est un composé très important lors de la croissance du cerveau et durant toute la vie, y compris pour les seniors puisqu'elle est impliquée dans la mémoire.
5. Son sélénium est un très puissant antioxydant.
6. En cas de petits problèmes de thyroïde, mangez des œufs : ils participent à la fabrication des hormones thyroïdiennes.
7. Contrairement aux idées reçues, on peut en manger même en cas de « cholestérol ». Il suffit de rester raisonnable, mais certainement pas de s'en priver puisque certes l'œuf apporte du cholestérol, mais d'un autre côté, il renferme de nombreux composants protecteurs cardiaques, et même… anticholestérol !
8. Un seul œuf peut couvrir jusqu'à 30 % de nos apports en oméga 3, c'est loin d'être négligeable. À condition de choisir des œufs de qualité, bien sûr.

Mais attention…

- Un œuf dur moyen (55 g) apporte 80 calories. Et un œuf mayo, alors là…
- Attention, œuf pas frais = problèmes en vue. Pour en avoir le cœur net, plongez-le dans un verre d'eau. Il coule : allez-y les yeux fermés. Il remonte doucement à la surface : bof, faites-le dur, alors ! Il flotte carrément : poubelle.
- L'allergie aux œufs n'est pas si rare, notamment chez les enfants. Là, c'est exclusion totale… jusqu'à ce que, peut-être, elle disparaisse, vers l'âge de 5/6 ans.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Si vous ne deviez choisir qu'un seul aliment bio, ce serait celui-ci. « Poule mal élevée, œuf à jeter, poule bien élevée, œuf bon pour la santé. » Vous connaissez l'éternel problème de l'œuf et la poule. On le retrouve dans la boîte d'œufs. En effet, l'œuf descend de la poule, si l'on peut dire. Et si les élevages en batterie ne conviennent pas à la maman, ce qui est le cas, cela ne donnera rien de bon côté fiston.
- Ne cherchez pas à séparer le blanc du jaune en espérant avaler la partie « moins » calorique, ce serait un mauvais calcul. Parce que les protéines se répartissent dans les deux couleurs, et c'est vrai que le jaune « pèse » plus lourd mais le blanc est, hélas, diététiquement pauvre. En revanche, vous pouvez ruser en préparant une omelette ou des œufs brouillés avec plus de blancs que de jaunes. Rappelons que pour être assimilables, les protéines doivent de préférence être cuites. Ceci est particulièrement valable pour l'œuf dont on assimile environ moitié moins de ses protéines lorsqu'elles sont crues.

Petit abécédaire de l'œuf dans tous ses états

À chaque préparation ses propriétés nutritionnelles.

Œuf en gelée : le double de protéines

Il conjugue le talent de l'œuf poché et les vertus diététiques du jambon (ou du saumon), des aromates (souvent de l'estragon) et de la gelée, de préférence à base d'agar-agar. Rien à redire. Les œufs en gelée sont faciles à faire, mais faciles aussi à rater. À surveiller comme le lait sur le feu. Il est rare d'en trouver de très bons en grande surface. En revanche, c'est l'une des meilleures ventes des charcutiers

traiteurs, et certains en proposent vraiment de délicieux. Faites-vous plaisir de temps en temps.

Œuf dur : super-coupe-faim

Un des *best of* des régimes et c'est justice. Léger, hyperprotéiné, vous n'aurez jamais faim après avoir mangé un œuf dur. Et, encore moins, après deux. Un peu bourratif peut-être. Pensez à bien accompagner vos œufs durs de salade, concombre, légumes…

Œuf mollet dans salade : le plat parfait

Qui peut résister à un œuf mollet dans une frisée avec du bacon (light) et quelques noix ? Un peu délicat à réaliser, car personne ne peut vraiment dire à quel stade de cuisson en est rendu son œuf, bien à l'abri sous sa coquille. S'il est trop cuit, après tout, on passe dans la catégorie des « œufs durs », très bien aussi.

Omelette : polyvalente

L'omelette est à la fois diététiquement ultra-correcte – si elle n'a pas baigné dans une bassine de beurre ou d'huile au moment de la cuisson – et très polyvalente. Elle se mange nature ou avec quelque chose dedans (oignons, pommes de terre, jambon, crabe, crevettes, pommes…), chaude ou froide, isolée ou dans un sandwich, en plat ou en petites bouchées à grignoter en entrée. En version sucrée, l'omelette au chocolat, ce n'est pas mauvais – bien que les avis soient très partagés – mais en tout cas, ce n'est pas pour vous. En revanche, l'omelette surperlight aux pommes, si ! Si vous traquez impitoyablement les calories, faites votre omelette avec 2 blancs pour 1 jaune.

L'oignon

La pharmacie dans votre cuisine

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Sulfides (composés soufrés) :* les mêmes que dans l'ail, protecteurs mais peu digestes.
- *Fibres :* d'autant mieux tolérées qu'ils sont cuits.
- *Fer :* son assimilation est améliorée par la présence de vitamine C.
- *Sélénium :* un protecteur cellulaire de premier ordre.
- *Quercétine :* prévention du cancer du poumon.
- *Vitamine C :* protectrice santé majeure, antioxydante, antifatigue.
- *Calories :* 46/100 g.

11 raisons d'en manger plus souvent

1. Ce sont ses composés soufrés, en l'occurrence l'allyl methyl sulfide et le diallyl disulfide, qui lui confèrent saveur et odeur, comme pour l'ail. Ils favorisent la circulation sanguine et font baisser le taux de cholestérol (surtout l'alliine et dérivés). Ils protègent donc de l'accident cardiaque, de l'attaque (accident vasculaire cérébral), de l'athérosclérose.
2. Il renferme de puissantes substances antibiotiques naturelles. Il protège donc des microbes, renforce l'efficacité de l'immunité et exerce une action antiallergique.

3. Il fait partie des aliments anticancer (prévention) les plus remarqués : sa consommation régulière est associée à un moindre risque de cancers du poumon, du côlon, du foie et de la prostate.
4. Il constitue l'une de nos meilleures sources en polyphénols antioxydants, non affectés par la cuisson. Vive la soupe à l'oignon !
5. Les oignons sont les amis jurés des diabétiques. Leurs acides aminés soufrés dits « insulinogéniques » épargnent le pancréas en évitant la sécrétion accrue d'insuline. Pour profiter pleinement de cette propriété (stabilisation du taux de sucre sanguin), évitez la cuisson et le séchage. En outre, les oignons aident à prévenir certaines complications liées au diabète. N'oubliez pas leur inséparable compagnon, l'ail, excellent protecteur contre les mycoses, les troubles de la circulation et les maladies cardiaques… trois points à surveiller de près chez le diabétique.
6. Si vous associez de la viande à une sauce à l'échalote ou à l'oignon, vous assimilerez mieux son fer.
7. L'oignon ouvre l'appétit et favorise la digestion en stimulant la sécrétion biliaire.
8. Le sélénium est l'un des composés les plus antioxydants connus à ce jour. Il n'est pas si fréquent de le trouver en quantité appréciable, surtout dans les végétaux.
9. L'oignon, diurétique, favorise l'élimination. Sans doute grâce à ses fructosanes, des glucides particuliers également présents dans les asperges, et à sa belle teneur en potassium.
10. Il participe probablement à la solidité osseuse (antiostéoporose).
11. L'oignon jaune est plus riche en flavonoïdes. Le violet, lui, renferme davantage d'anthocyanes : dans tous les cas, vous faites le plein en antioxydants.

Mais attention...

- À l'épluchage, il fait pleurer, pleurer, pleurer… Il irrite les yeux. Pour limiter le problème, épluchez vos oignons sous un filet d'eau, ou face contre la planche à découper, ou encore… avec des lunettes de piscine solidement arrimées sur le visage ! (Fou rire garanti.)
- Ses fibres sont mal tolérées des colitiques et autres intolérants aux Fodmaps.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- N'achetez que des oignons fermes de couleur uniforme. Non aux produits moisis, humides, écorchés ou germés.
- Les bulbes sont souvent traités par ionisation afin d'éviter une germination trop rapide. Les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur l'innocuité de cette technique, et si vous y êtes réfractaires, procurez-vous des oignons bio.
- Ils s'épluchent pour toutes les préparations, sauf si vous les voulez « en chemise ». Dans ce cas, ils filent tels quels au four et offriront, en fin de cuisson, une chair incroyablement douce et tendre…
- Dans vos salades et sur vos plats, alterner ail, oignon et échalote devrait devenir un réflexe santé quotidien.
- Des petits cubes d'oignon dispersés sur une salade de carottes râpées, betteraves, noix, le tout arrosé d'un filet d'huile de colza et d'une cuillère à soupe de jus de citron. Votre cœur vous dit merci.
- Émincez systématiquement la moitié d'un oignon dans une poêlée de légumes et faites revenir le tout dans l'huile d'olive. C'est protecteur, doux et savoureux.
- Idée santé express : au printemps et en été, mangez à la croque au poivre les petits oignons blancs vendus en botte.

L'orange

Championne immunité, tonus, circulation sanguine, anticancer

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Vitamine C :* sa réputation de fruit riche en vitamine C est justifiée.
- *Flavonoïdes :* en duo avec la vitamine C, ils renforcent les vaisseaux sanguins.
- *Hespéridine :* anticholestérol, anti-inflammatoire (= antidouleur).
- *Acides organiques :* antiseptiques, antimycosiques.
- *Calcium :* un bon score compte tenu de l'apport calorique faible.
- *Fibres :* elles favorisent la réduction du cholestérol.
- *Potassium :* il s'associe à d'autres substances pour équilibrer notre milieu interne.
- *Magnésium :* avec le potassium et le calcium, il hisse l'orange au rang convoité des aliments reminéralisants.
- *Limonène :* anticancer (sein, poumon).
- *Calories :* 45/100 g.

9 raisons d'en consommer plus souvent

1. C'est est un bon moyen de renforcer ses apports quotidiens en vitamine C, d'autant que ses flavonoïdes améliorent son assimilation et neutralisent, eux aussi, les radicaux libres. Elle possède d'ailleurs une excellente activité antioxydante dans le

corps humain, supérieure à celle obtenue par d'autres jus théoriquement mieux pourvus en antioxydants. La vitamine C n'étant responsable que de 15 à 20 % de ses bons résultats antioxydants, force est d'en déduire que la majorité de son « pouvoir » vient de tout un panel d'autres molécules complexes.

2. Elle soutient l'immunité, le tonus. Les fumeurs, les personnes stressées ou soumises à un environnement pollué devraient en consommer très régulièrement.
3. L'orange contient 1,2 g d'acides organiques/100 g. Ce chiffre élevé révèle une propriété intéressante : avec le potassium et le calcium, ces substances s'opposent à l'acidité du sang. Malgré une saveur « acide », l'orange est donc alcalinisante : elle équilibre le milieu interne (équilibre acido-basique) afin de ne pas le rendre propice au développement bactérien, mycosique, etc. En plus, grâce à ces acides organiques, elle prévient les calculs rénaux car elle empêche les cristaux de s'agglomérer en « cailloux ».
4. La consommation d'oranges et d'agrumes en général, de leur zeste et petite peau blanche en particulier, participe à la prévention de certains cancers.
5. Pour bénéficier pleinement de la pectine, fibre anticholestérol, coupe-faim, antikilos, il faut manger la petite peau blanche qui entoure chaque quartier ainsi que les petits « fils » qu'on traque trop souvent méticuleusement.
6. Les sanguines renferment plus de carotènes.
7. Sa composition est également idéale pour lutter contre la mauvaise circulation des petits vaisseaux (pieds et mains toujours froids, petits vaisseaux visibles en surface de la peau, etc.).
8. Le zeste est intéressant car il apporte des huiles essentielles très bénéfiques. Mais gare aux pesticides ! Pour vos recettes avec

zestes, c'est orange bio obligatoire. Même remarque pour tous les autres agrumes.

9. On élimine souvent l'albédo (petite peau blanche entre les quartiers et entre la pulpe et le zeste) car elle est un peu amère. Dommage. Elle renferme une grande quantité de vitamine C et de fibres solubles, double bon point anticholestérol, mais aussi des molécules polyvalentes de la famille des flavones polyméthoxylates qui répondent aux doux noms de nobiletines, tangeretines et sinesetines. Ces composés servent à protéger l'orange contre les attaques extérieures de type parasites ou prédateurs. Et dans notre corps, elles se transformeraient en bonnes fées anticholestérol, anti-inflammatoires et anticancer. Concernant cette dernière propriété, d'autres molécules prêteraient aussi leur soutien antitumoral : le D-glucarate (anticancer du sein et de la prostate), les huiles essentielles de l'orange (renfermant citral et d-limonène) ainsi que plusieurs flavonoïdes tels que l'hespiridine, la néohespiridine, la naringine ou la rutine.

Mais attention...

- L'orange n'est pas toujours bien tolérée sur un plan digestif. Si vous êtes dans ce cas, consommez-la en dehors des repas.
- Évitez le sacro-saint verre de jus d'orange le matin au petit déjeuner ou, pire encore à jeun, très agressif pour l'estomac. À ce propos un fruit frais est toujours préférable à un jus, et moins agressif envers la fragile muqueuse gastrique. En résumé, mieux vaut manger une orange que la boire.
- Les fans d'orange pressée doivent la déguster rapidement après préparation : dans le quart d'heure qui suit, la vitamine C s'est envolée. Ne laissez pas une carafe de jus d'orange sur la table !

- Les oranges peu mûres contiennent moins de pectine.
- L'orange est un fruit rafraîchissant… que l'on consomme surtout en hiver. Si vous êtes frileux, peut-être la fuyez-vous d'instinct à la mauvaise saison.

JUS D'ORANGE : ORANGE ?

Non. Lors de l'opération « extraction de fruits », il y a de la perte. Massacre des fibres (50 à 70 % restent dans la machine), des minéraux (jusqu'à 50 %, notamment le potassium et le calcium), des vitamines (surtout la C) et des polyphénols (jusqu'à 90 % !), bien que tout dépende du procédé de fabrication. L'avantage : permettre tout de même d'avaler des fruits si on est vraiment totalement incapable d'éplucher une clémentine ou de recracher un noyau de cerise. La digestion est aussi facilitée puisque les fibres sont rares. Conclusion : un jus de fruits, fut-il pressé, ne remplace pas un fruit mais vaut mieux qu'un soda.

Préférez les « **jus de fruits frais** », simplement pressés et conservés par le froid. Ils ne contiennent aucun additif et ne sont pas pasteurisés. On descend de catégorie avec les « **purs jus de fruits** » qui ne renferment pas d'additifs non plus et ne sont ni dilués ni concentrés, mais qui ont été pasteurisés. Les « **100 % jus de fruits** » les « **jus de fruits** » les « **nectars** » et les « **boissons aux fruits** », sont nettement moins excitants. Ne parlons pas des **sirops**, sans aucun intérêt nutritionnel.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Achetez des fruits lourds, à la peau tendue et ferme. À chaque variété son utilisation.

  - Les sanguines sont fabuleuses, mais disponibles peu de temps. Précipitez-vous si vous aimez les fruits très sucrés et parfumés.
  - La navel, avec sa forme caractéristique en « nombril », est idéale à dévorer nature ou dans les desserts. C'est ce qu'on appelle une orange « de table ».
  - Les sucrées, type valencia, donnent beaucoup de jus mais aussi plus de pépins que la Navel. Elles sont à préférer pour confectionner le jus, ce sont donc des oranges dites « à jus ».
  - Les oranges amères sont à réserver aux confitures.
- Un truc pour se repérer : plus l'écorce est épaisse, plus le fruit est doux, mais moins il contient de jus.
- Évitez de ranger vos oranges près de vos pommes de terre : elles s'échangent leurs arômes.
- Rincez bien l'orange sous l'eau chaude savonneuse si vous utilisez le zeste – il existe même des « savons à fruits et légumes » ; honnêtement, vous pouvez vous en passer. Mais nous vous conseillons des oranges bio dans ce cas, ou en tout cas non traitées : elles coûtent plus cher mais, au moins, vous êtes sûr d'avaler de l'orange et pas des bidons de pesticides. Sur l'étiquette, cherchez la mention : « Non traitée après récolte » ou « Oranges sans traitement chimique ni enrobage après récolte ». Et même alors, brossez-les sous l'eau chaude et rincez-les bien.

Petit abécédaire d'agrumes

À chaque agrume ses bienfaits !

Clémentine : une boule de vitamine C dans la poche

Fruit du croisement entre la mandarine et l'orange amère, elle est juteuse, douce, acidulée, mais moins parfumée que la mandarine. Pleine d'eau, de vitamine C et de fibres douces (pectines), la

clémentine rafraîchit, donne un petit coup de tonus et soutient l'immunité. En hiver, facile d'en glisser une ou deux dans sa poche pour l'éplucher en 5 secondes dans la journée. La clémentine de Corse, reconnaissable à sa petite feuille verte bien accrochée, est réputée être la meilleure du monde, et c'est peut-être bien vrai.

Kumquats : doux amers

Les kumquats ne font rien comme les autres. Alors que les agrumes ont une peau amère et une pulpe douce et acidulée, les kumquats, eux, ont une peau sucrée et une chair amère, surtout ceux de forme oblongue. Les Chinois font grand cas de ce petit fruit, qu'ils font sécher et réduisent en poudre à mélanger dans de l'eau chaude pour calmer les maux de gorge.

Mandarine : prévention anticancer du sein

L'orange des Mandarins… Voici un fruit exotique d'origine chinoise – comme la plupart des agrumes d'ailleurs – qui nous paraît bien familier. Hélas, à cause de ses nombreux pépins, elle disparaît peu à peu de nos étals pour être remplacée par la clémentine. Pourtant, son parfum unique est d'une infinie complexité. En outre, sa chair, son jus et plus encore son zeste, renferment deux substances fabuleuses, anticancer du sein (et antileucémie) patentées : la tangérétine et la nobilétine. Autre excellente surprise, la mandarine renferme un précurseur de la vitamine A, pour une fois pas du bêta-carotène (courant dans les fruits et légumes), mais de la bêta-cryptoxanthine, molécule fort complexe et précieuse. Les amateurs peuvent toujours faire pousser un mandarinier à la maison…

Le pain

🛒🛒🛒🛒🛒

On l'a oublié un temps et pourtant, la France est bien le pays du pain ! Les immondes baguettes sans goût ni âme, qui durcissent en une poignée d'heures et s'effritent lorsqu'on les décongèle, perdent enfin du terrain. Mais il reste des moutons noirs au pays du « bon pain »…

Nous sommes entre nous, parlons franchement : trouver du bon pain dans un supermarché, c'est comme chercher une aiguille dans une meule de foin. Pas gagné. En plus, rien ne remplace l'odeur du pain frais quand la boulangère vous tend votre « 6 céréales tranché » et que juste en hasardant une narine sur l'un des petits trous d'aération du sachet, vous savez déjà que les promesses seront tenues.

À votre place…

On choisirait

- ☺ Un pain tout simple, à la boulangerie : une baguette « tradi », un « pain aux céréales », « intégral » ou « complet ».
- ☺ Le célèbre pain noir, une institution dans les pays nordiques. Il est aussi noir que notre pain blanc est… blanc, donc dépouillé de ses composés protecteurs. Nos amis nordiques l'adorent, et cela tombe bien car il est riche, très riche en fibres. L'équivalent du célèbre vollkornbrot allemand (drôle de nom qui signifie « pain de grain entier »). L'inverse des baguettes blanches insipides, friables,

que certaines grandes surfaces (et, hélas, quelques boulangeries) osent encore vendre. L'inverse aussi du pain de mie et de tous les pains très blancs, dénués de fibres et de nutriments utiles.

- Du vollkornbrot, fabriqué à partir d'un mélange de seigle et de blé, ou du pain pumpernickel (encore un nom de conte pour enfant !) lui, 100 % seigle, et encore plus typé en goût. Tous les pains de seigle en général sont bons pour la santé, et auraient un réel effet protecteur contre le cancer du sein, souligné par diverses études dont plusieurs nordiques qui cherchaient à interpréter le faible pourcentage de femmes atteintes de ce cancer en Finlande. Dans un cas comme dans l'autre, ces pains sont « levés » au levain bien sûr, et non à la levure, ce qui les rend encore meilleurs pour la santé. Donc, seigle + levain = pain magique ! Irremplaçables avec du fromage, du saumon fumé, des œufs de poisson… ces pains sont très, très riches en fibres et en amidons résistants, composés minceur et anticancer.
- Alternative au pain « normal », pour celles et ceux qui cherchent à manger moins de gluten = le pain des fleurs. Rien à voir avec une quelconque fleur, ce n'est pas un pain aux coquelicots ni aux pâquerettes ! En revanche ce sont des tartines obtenues avec des farines tout autres que celle de blé : châtaigne, quinoa, sarrasin, multicéréales… il existe une gamme entière. Tous les produits sont sans gluten. En contrepartie, ils n'ont pas fermenté, donc pas levé : ils n'existent pas en version « non croquante », désolée ! Vous les trouverez en boutique diététique.

On ne prendrait pas

- Un pain en grande surface d'une manière générale (bien que, reconnaissons-le, certains ont un point boulangerie avec de vrais boulangers et proposent du vrai bon pain ; dans ce cas-là, on se retrouve dans le cas de la boulangerie… Mais quand même je

préfère l'idée de faire vivre un petit commerce à côté de chez moi !

- Les pains sous cellophane, quels qu'ils soient. Même si certains ne sont pas mauvais, aucun n'est vraiment bon.
- Une baguette nulle surtout si le dessous est criblé de « petits points » (c'est sûr qu'il est 100 % industriel et pas bon).

Le pamplemousse

Antirhume, anticancer, champion circulation du sang, équilibre acido-basique

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* il faut manger la petite peau blanche autour des quartiers pour en bénéficier pleinement.
- *Vitamine C :* son action est renforcée par la présence de flavonoïdes, qui protègent les petits vaisseaux sanguins.
- *Lycopène :* le même que dans les tomates.
- *Limonoïdes, naringine :* antirhume, protecteurs cardiaques et anticancer.
- *Fer :* un apport utile, d'autant que le pomelo est souvent consommé par les femmes au régime.
- *Carotènes :* plus il est rose, plus il y en a.
- *Acides organiques :* il est dans le top 6 des meilleures sources.
- *Calories :* 42/100 g.

7 raisons d'en consommer plus souvent

1. Ses fibres douces et ses nombreux acides organiques contribuent à la bonne santé du tube digestif ainsi qu'au contrôle métabolique

du cholestérol, des triglycérides et du sucre sanguin (glycémie). Un grand ami du cœur, donc !

2. Ces mêmes acides lui confèrent des vertus alcalinisantes, hostiles au développement des microbes dans notre corps.
3. Sa vitamine C soutient l'immunité, répare les gencives abîmées, empêche le nez de couler et renforce notre tonus.
4. Tous les agrumes jouent un rôle majeur dans la prévention anticancer, notamment de celui de l'estomac. Pour sa part, notre pamplemousse regorge de limonoïdes et de naringine, « nettoyeurs et videurs » des cellules cancéreuses. Tout cela en plus de sa vitamine C et de son lycopène (pamplemousse rose seulement), déjà très protecteurs.
5. Les agrumes, riches en vitamine C, participent à la protection du cristallin et donc de la vue.
6. Des flavonoïdes spécifiques au pamplemousse pourraient aider à conserver l'intégrité de notre ADN, autrement dit de bloquer le développement des cellules cancéreuses à la toute première étape de la maladie.
7. Les kumquats, les tangerines et les tangelos (tous des agrumes) sont encore plus riches en carotènes. Insérez-les de temps à autre dans vos salades de fruits. Surtout les kumquats, les plus petits de tous les agrumes, dont on consomme aussi la peau, riche en molécules bénéfiques.

Mais attention...

- Le jus de pamplemousse, maison ou tout prêt, contient des substances appelées furanocoumarines, qui **majorent** les effets de certains médicaments : certains antihypertenseurs (inhibiteurs calciques), plusieurs antiprotéases utilisées dans le traitement du Sida, le Viagra®, et bien d'autres encore. Mais aussi, elles

empêchent l'absorption de certains autres médicaments : ceux contre les rejets de greffes, certaines chimiothérapies, de nombreux antiallergiques et certains médicaments à visée cardio-vasculaire. En revanche, il est établi que d'autres médicaments, la plupart en fait, n'interagissent pas avec ces furanocoumarines. Mais dans le doute, et quel que soit le traitement concerné, ne le prenez pas avec le jus de ce fruit, c'est le plus simple. Les études indiquent que, selon les personnes, un intervalle de 2 à 72 heures est nécessaire entre la prise du médicament et celle du jus. Vous retrouverez sur ce site la liste des médicaments concernés ainsi que le niveau d'interaction : www.DrugInteractionCenter.org (c'est en anglais).

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Le fruit que nous appelons « pamplemousse » est en fait un pomelo, issu du croisement entre un pamplemousse et un citron ou une orange amère. Le pomelo est un fruit d'hiver. Les meilleurs viennent de Floride. Les blancs sont plus acidulés, les roses pas vraiment plus sucrés mais moins acides. Oubliez les « Ruby », médiocres.
- Il entre dans la composition de toutes les salades salées ou sucrées. Vous pouvez utiliser son jus pour la vinaigrette ou pour asperger les salades : il est plus doux que le citron et apporte aussi de la vitamine C. Il peut remplacer le vinaigre.
- Il se marie très bien avec les lentilles, dont il améliore l'assimilation du fer.
- En papillote, préférez le papier sulfurisé. Pas d'aluminium car l'acidité du fruit peut attaquer ce dernier et provoquer la migration d'aluminium dans l'aliment. Or, c'est un métal dit « lourd » dont on

se passerait bien, soupçonné de provoquer des troubles plus ou moins graves, notamment mentaux. Tous les spécialistes ne sont pas d'accord sur le risque mais dans le doute, pourquoi aller chercher la misère ? Donc papier sulfurisé, et de bonne qualité svp (sinon le revêtement « plastique » bas de gamme de certains papiers sulfurisés pose aussi problème).

Les pâtes

☆☆ à ☆☆☆☆
(selon choix et préparation)

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* un taux correct, même si elles sont à compléter avec des légumes secs, des noix ou des protéines animales.
- *Fibres :* dans les complètes surtout.
- *Amidon résistant :* le joker métabolique !
- *Lutéine :* antioxydant jaune (d'où leur couleur), bon pour les yeux, présent dans le blé dur. Il y en a encore plus dans les pâtes aux œufs.
- *Provitamine A, vitamines B1, B2, B3, B6, B8, B9, E :* des petites quantités, mais à force… ça finit par compter !
- *Alkylrésorcinols :* acides gras phénoliques antioxydants, peut-être anticancer, seulement présents dans les pâtes complètes (pas dans les raffinées).
- *Phytostérols :* molécules anticholestérol, là encore présentes exclusivement dans les pâtes complètes.
- *Calories :* 100/100 g.

8 raisons d'en manger plus souvent

1. Des pâtes, c'est de la semoule (et/ou de la farine), éventuellement un œuf, un peu de sel et de l'eau. Rien de compliqué ! C'est bien, de manger des choses simples.

2. Cette simplicité se traduit par une addition calorique sage : 100 g de pâtes nature, sans aucun accompagnement donc, apportent environ 100 calories. Franchement raisonnable ! Après, tout est question de sauce et d'accompagnement…
3. *Al dente*, elles obligent à mâcher, un bon point pour manger moins vite et pour garder la ligne. Mâcher induit la sécrétion de plusieurs hormones coupe-faim par l'organisme et aide à bien digérer, car la salive héberge des enzymes digestives, chargées précisément de la digestion des amidons (les sucres « lents » des pâtes).
4. Elles favorisent la sécrétion de sérotonine, hormone apaisante, qui facilite l'endormissement.
5. Elles renferment des fibres à effet prébiotique, propices à la bonne santé de la flore intestinale.
6. Cuites, elles apportent près de 5 % de protéines, un score honorable. Et encore plus pour les pâtes aux œufs, puisqu'elles contiennent au minimum 140 g d'œufs (entiers ou équivalent sous forme de poudre) par kilo de semoule.
7. Les pâtes complètes renferment 3 à 4 fois plus de fibres que les pâtes « blanches », soit 3 à 4 g/100 g (cuites) contre 1 g/100 g. Par ailleurs, leur couleur plus foncée, leur texture plus ferme et leur saveur plus prononcée annoncent davantage d'éléments nutritionnels protecteurs, tels que les antioxydants, les polyphénols et les minéraux. En effet, les pâtes complètes ont été fabriquées à base de blé complet (avec son enveloppe), tandis que les pâtes raffinées, les plus courantes, ont été faites avec du blé « épluché », débarrassé de sa « peau », si riche en éléments bénéfiques. Cependant, il y a quelques petits bémols. La richesse en fibres peut empêcher l'assimilation d'une partie des minéraux. Les pâtes complètes renferment davantage de minéraux et

d'oligoéléments, mais si l'organisme les absorbe mal, c'est dommage. En plus, elles ne sont pas toujours bien digérées. Enfin, les pesticides se concentrent justement dans cette enveloppe. Pour toutes ces raisons, les diététiciens qui connaissent bien tous les problèmes digestifs ou pratiques auxquels se heurtent leurs patients, recommandent généralement les pâtes semi-complètes. Un bon compromis.

8. Elles renferment des amidons résistants, c'est-à-dire qui résistent à la digestion. Ils passionnent actuellement les chercheurs, tant pour leurs bénéfices santé – anticholestérol, antitriglycérides, anticancer du côlon – que minceur – ils aident à équilibrer le taux de sucre dans le sang, donc calment l'appétit et empêchent les fringales. En plus ils sont moitié moins caloriques que les amidons classiques (non résistants). Revers de la médaille : ils sont indigestes, et peuvent provoquer des flatulences et ballonnements chez certains, notamment chez les intolérants aux Fodmaps.

Mais attention...

- Elles renferment du gluten et ne conviennent donc pas aux personnes intolérantes au gluten. Ni à celles qui sont sensibles au gluten, bien que les pâtes contiennent un gluten différent du pain, et pourraient être mieux supportées (en minuscule quantité). Mais cela reste à voir au cas par cas. En tout cas, interdites aux cœliaques !
- Elles apportent des Fodmaps, surtout les pâtes complètes, et sont donc à manger avec grande parcimonie par les intolérants aux Fodmaps.
- Elles présentent les mêmes inconvénients que les céréales, détaillées ici, notamment renferment les même antinutriments.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Accompagnez systématiquement vos pâtes de légumes, soit dans le plat, soit au moins en salade (dans le plat ET en salade, c'est mieux !).
- Au rayon frais des supermarchés, les pâtes fraîches sont un peu « à part ». L'index glycémique (IG) des pâtes fraîches, faites avec du blé tendre, est souvent plus élevé que celui des pâtes sèches. Et elles coûtent beaucoup plus chères ! Donc, a priori, mauvais choix. Néanmoins : 1) on peut les faire cuire vraiment *al dente*, à peine 1 ou 2 minutes, donc abaisser l'IG ; 2) elles sont forcément aux œufs donc plus intéressantes pour les protéines ; 3) on ne les mange jamais seules (évidemment) et il suffit d'y ajouter plein de légumes pour diminuer leur IG. Donc pourquoi pas, de temps en temps, si ça vous fait plaisir ?
- D'une manière générale, préférez les pâtes sèches, nettement moins chères et dont le profil nutritionnel est souvent meilleur. Par exemple, l'index glycémique des pâtes sèches est plus faible, ou si vous préférez, ses sucres sont plus « lents ». Et si vous les achetez « aux œufs », elles seront au moins aussi protéinées que des pâtes fraîches.
- Les pâtes trop cuites sont moins rassasiantes et leurs sucres sont plus « rapides » (index glycémique plus élevé) que celles *al dente* « qui résistent légèrement sous la dent »). Et contrairement à ce que l'on imagine, elles ne sont pas forcément plus digestes car leur amidon s'est alors transformé totalement ou presque en sucres rapides : on les avale presque sans les mâcher, à toute vitesse, et elles risquent de fermenter fort en bout de chaîne digestive. Tandis que *al dente*, elles obligent à mâcher, on les ensalive mieux, donc on les digère mieux… et en plus on profite davantage du plaisir

procuré puisqu'on les garde en bouche plus longtemps. N'oublions pas que les papilles gustatives ont leur mot à dire dans l'équilibre alimentaire ; si on les malmène, elles se vengent et nous font manger n'importe quoi !

Un plat de pâtes minceur doit contenir	Pour 1 personne
Des pâtes	60 g de sèches (100 g de fraîches)
Des légumes (tomates, courgettes, choux, petits pois, carottes…) et des champignons	100 g (l'équivalent d'un bol plein)
De la viande, du jambon ou du poisson	150 g (dans les pâtes ou à côté)
De la sauce (légère ! celles de ce livre !)	Entre 1 et 3 cuillères à soupe
Et (facultatif)	
Sel, poivre, muscade ou autres épices	À volonté
Bouillon cube (bio !) et autres arômes	Quantité préconisée sur le paquet
Herbes (ciboulette, persil, basilic…)	À volonté
Huile (olive, noix…)	1 cuillère à soupe
Fromages : cancoillotte, fromages frais allégés type Saint-Môret, ricotta, parmesan…	Un petit peu, pas des tonnes !

La pêche (et la nectarine)

Championne antioxydante, amie des yeux

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* douces, surtout si on ne mange pas la peau.
- *Potassium :* riche en potassium et pauvre en sodium, comme la plupart des fruits.
- *Magnésium :* du magnésium savoureux et peu calorique.
- *Vitamine E :* la teneur dépend du mode de culture.
- *Vitamine B3 :* elle en contient plus que l'abricot, donc beaucoup.
- *Carotènes :* du bêta-carotène et de l'alpha-carotène.
- *Composés phénoliques :* on sait maintenant qu'ils sont encore plus antioxydants que le duo vitamine C + carotènes.
- *Pigments :* les flavonoïdes, les anthocyanes et les xanthophylles sont très antioxydants et protecteurs, surtout dans la peau.
- *Lutéine, zéaxanthine :* des protecteurs oculaires pas si fréquents en de telles quantités.
- *Calories :* 40/100 g.

8 raisons d'en manger plus souvent

1. Sa teneur en antioxydants est relativement modeste, mais sa capacité antioxydante réelle est vraiment importante.

2. Près du noyau, les filaments rouges signalent la présence de flavonoïdes. La pulpe, jaune et orange, doit sa couleur aux caroténoïdes. Les flavonoïdes agissent en synergie avec la vitamine C pour protéger nos petits vaisseaux sanguins.
3. Les pêches jaunes contiennent plus de carotènes que les blanches. Les pêches de vigne, elles, apportent plutôt des anthocyanes.
4. La pêche possède un arôme très puissant, résultant de plus de 80 éléments volatils. Les terpènes, aldéhydes, lactones et cétones sont, de plus, bons pour la santé. Au top de sa maturité, elle en contient un maximum.
5. En Chine, ce fruit est symbole d'immortalité. N'exagérons rien, mais ses composés phénoliques, notamment les hydroxycinnamates et les flavan-3-ols, sont fortement antioxydants. Ils se situent dans la pelure et dans la chair. Contrairement aux pigments, anthocyanes et flavonols, uniquement présents dans la peau et pas forcément très actifs d'un point de vue antioxydant, finalement.
6. Ses fibres douces participent à la régulation du taux de cholestérol.
7. Les pêches crues sont riches en vitamine C, donc soutiennent l'immunité, luttent contre le saignement des gencives, etc.
8. Les pêches cuites et en compote (maison) soulagent les estomacs douloureux.

Mais attention...

- La pêche et ses cousines (brugnons…) peuvent provoquer chez certaines personnes, généralement sujettes au rhume des foins (allergie au pollen), un syndrome de Lessof, ou syndrome oral. Juste après ou même pendant la consommation, les lèvres, la

langue, le palais, tout se met à « brûler », à démanger. Les symptômes sont généralement supportables et passagers, mais vraiment désagréables. Dans ce cas, deux options : éplucher le fruit (la peau renferme 7 fois plus d'allergènes que la chair), ou le faire cuire (ça l'élimine totalement). Les responsables de cette allergie sont des allergènes, pas du tout des résidus de pesticides qui seraient restés sur la pelure, contrairement aux idées reçues. Souvent, les « victimes » présentent aussi une allergie aux noix et/ou aux noisettes, amandes, abricots, prunes, cerises, pommes (la peau, aussi), aux poires.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Pour choisir, c'est facile : il existe des pêches à duvet et des pêches lisses. Les premières sont destinées à être croquées à pleines dents. Les secondes peuvent être des nectarines (le noyau est libre) ou des brugnons (la chair adhère au noyau).
- Les pêches blanches ne sont pas meilleures que les jaunes ou inversement : leur couleur n'a aucun rapport avec leur saveur, dictée par le taux de sucre du fruit. Un fruit gorgé de soleil sera plus goûteux, et c'est souvent le cas des plus gros fruits.
- Lorsque vous coupez une pêche, arrosez-la de jus de citron pour éviter qu'elle s'oxyde.
- Une pêche cuite à la vapeur conserve la majorité de ses vitamines et ses fibres sont attendries. On peut aussi la faire cuire au four, comme des pommes.

Les pelures : 5 peaux « bizarres » à croquer

Certaines personnes mangent la peau des poissons (quand c'est possible et bon, pas celle des rascasses), des fruits, des légumes... Plutôt que de les observer en ricanant, imitez-les, elles ont raison ! Et si la peau ou la pelure de certains aliments dissimulaient des trésors nutritionnels ?

1. LA PEAU DU POISSON : ANTIRIDES

La peau de poisson est riche en vitamine D ainsi qu'en EPA, un acide gras qui bloque l'action des UV et protège le poisson. En la consommant, votre propre peau en profite indirectement et vous absorbez un supplément d'oméga 3 et de vitamine D. Soit vous mangez votre saumon à l'unilatérale avec sa peau, soit vous prélevez cette dernière et la mettez à sécher au four, sans matières grasses pour obtenir des chips originales et saines.

2. LA PEAU DES POMMES : ANTICANCER

Elle renferme des antioxydants très particuliers, appelés triterpénoïdes, impliqués dans la prévention des cancers du sein, du côlon et du foie. Mais achetez des pommes bio !

3. LA PEAU DE CITRON : ANTICHOLESTÉROL

Le d-limonène présent dans le zeste du citron participe à la réduction du cholestérol. C'est plus ou moins le cas des autres agrumes, notamment de l'orange. Vive les citronnettes et les orangettes !

4. LA PEAU DU KIWI : ANTIOXYDANTE

La pulpe du fruit remporte tous les suffrages antioxydants des spécialistes. Mais la peau en contient 3 fois plus, pourquoi la jeter ? Il paraît d'ailleurs que pas mal d'Australiens s'étonnent que nous épluchions nos kiwis…

5. LA PEAU DE L'AIL : PROTECTION CARDIAQUE

Ne soyez pas si maniaque pour éliminer cette très fine membrane : elle contient des molécules qui protègent le cœur. Laissez-les mijoter et « fondre » dans vos gigots, volailles, ou infuser dans l'huile.

Le petit pois

Anticancer, ami des femmes

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Protides :* un taux remarquable pour un légume.
- *Vitamine C :* un très bon score, à condition qu'il soit frais.
- *Vitamine E :* une très bonne source.
- *Vitamine B9 :* un « pilier » pour les femmes, surtout enceintes.
- *Fibres :* anticholestérol, antitriglycérides. Elles sont plus digestes en purée.
- *Potassium :* un très bon taux, à condition de ne pas les manger en conserve (trop de sodium/sel).
- *Chlorophylline :* une molécule proche de la chlorophylle, mais moins fragile, aux propriétés anticancer.
- *Calories :* 70/100 g.

4 raisons d'en manger plus souvent

1. Le petit pois est particulièrement riche en glucides : il en contient 12 %, contre 5 à 7 % pour la moyenne des autres légumes. Heureusement, ce sont des sucres à index glycémique bas (anciennement « sucres lents »).
2. Sa chlorophylline est un composé passionnant : parent proche de la chlorophylle, ce « sang vert » particulièrement fragile, la chlorophylline est bien plus résistante. Elle possède d'étonnantes

propriétés déodorantes (en interne) connues depuis bien longtemps ; réelles mais toutes relatives cependant ! Certaines personnes fondent des espoirs (excessifs, il faut bien le dire) dans des produits à base de chlorophylle ou de chlorophylline censés éliminer toutes les mauvaises odeurs, en passant de celles du tabac à l'ail, l'oignon, l'alcool ; c'est évidemment impossible. En revanche, ce qui intéresse surtout les chercheurs, c'est, qu'elle entrave l'activité des cellules cancérigènes en les capturant et en les éliminant. Une vraie chélation naturelle !

3. C'est une bonne source de vitamines, notamment la B1, qui permet d'assimiler correctement ses glucides, mais aussi d'autres vitamines B importantes pour la santé et assez peu courantes dans le monde végétal en de telles quantités.
4. Ses fibres, aussi abondantes que solubles (en partie), aident à contrôler le taux de cholestérol. Là encore, elles capturent une partie du cholestérol rencontré dans le tube digestif, et l'éliminent par les voies naturelles.

Mais attention...

- Les conserves contiennent généralement trop de sel et de sucre ajoutés. Mais les petits pois surgelés restent un peu décevants, bien qu'ils se soient nettement améliorés ces dernières années. Heureusement, on trouve maintenant presque partout des barquettes de légumes frais, dont nos chers petits pois. Hourra ! Mais elles coûtent une fortune… la vie n'est pas toujours simple.
- Ils contiennent des fibres insolubles et du soufre, et ne sont donc pas toujours bien digérés.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Plus sa peau est fine, plus le petit pois sera tendre et digeste. Normalement, les cosses bien vertes garantissent la fraîcheur. Méfiez-vous de celles tirant sur le jaune.
- Frais, il se conserve quelques jours dans le bac à légumes du frigo, à condition de le laisser dans sa cosse. Écossez-le au dernier moment.
- On peut très bien croquer des petits pois crus, s'ils sont très tendres et que son intestin est d'accord. Pas question d'en avaler une pleine assiette, mais quelques-uns à l'apéritif, c'est charmant.
- Si on l'associe à du riz, ses acides aminés se complètent pour donner des protéines complètes, équilibrées. Le riz cantonais a donc « tout bon ».

Le plaisir

Quelques lignes de douceur dans un monde de brutes. Peut-être les plus importantes de tout le livre. S'intéresser à son alimentation, faire attention à ce qu'on mange, c'est bien, c'est même indispensable. Mais devenir maniaque, s'interdire de dîner chez des amis parce qu'on craint de « mal manger », traquer l'atome de résidu d'ombre de poussière de pesticide qui pourrait se dissimuler là, entre deux feuilles de cœur de laitue, paniquer entre les calories, le saumon peut-être fou, la grippe aviaire, les dioxines, c'est une maladie, ça s'appelle « l'orthorexie ». Et ça se soigne.

Qui dit plaisir dit gourmandise. Il faudrait éclaircir ce point d'Adam et Ève chassés du paradis soi-disant à cause d'un petit moment de gourmandise partagé, pourtant pas bien méchant. D'autant que, de leur côté, les scientifiques sont formels : en incitant nos grands ancêtres à assouvir leur faim par plaisir donc sans attendre d'avoir vidé leurs réserves énergétiques, la gourmandise a permis la survie de l'espèce. Rien que ça. Alors on ne va pas abdiquer aujourd'hui et la mettre au placard, étouffée sous un fatras aussi mesquin qu'hétéroclite. Les calories, les dioxines… franchement, qu'est-ce que ça pèse face au plaisir procuré par des petites douceurs ? Eh bien pas grand-chose, nous expliquent les chercheurs de Harvard, qui affirment que d'après une étude menée pendant 5 ans sur 8 000 anciens étudiants, en gros ceux qui se font plaisir vivent près d'un an de plus que les autres (survie calculée à partir de 95 ans).

Le plaisir n'est pas un luxe

L'organisme lui-même réclame de la sérénité, du plaisir, n'allez donc pas croire qu'il s'agit d'un luxe, c'est vital pour lui. Un exemple ? On a scruté le chocolat sous toutes ses coutures pour découvrir pourquoi il faisait tant de bien au moral. Et on a trouvé : magnésium, sucre, substances diverses en fait. Or, que se passe-t-il lorsqu'on retire toutes ces « bonnes choses » du chocolat, et qu'on ne laisse que la saveur et l'odeur ? Réponse : « Ça marche pareil ! », selon le docteur Gérard Apfeldorfer, psychiatre spécialiste du comportement alimentaire. Alors ? Alors le plaisir conserve sa part de mystère et refuse de révéler ses sources, même sous la torture du microscope. Parce que manger, ce n'est pas seulement une affaire cellulaire mais aussi un besoin de réconfort, de récompense, de quelque chose d'autre.

Partant de là, il faut envisager le repas comme un chouette moment de détente, en bonne compagnie, et pas comme une guerre des tranchées. Vous mourez d'envie d'engloutir ces profiteroles au chocolat ? Surtout prenez-les. Ne les remplacez pas par un yaourt fade à 0 %.

Si votre maman vous préparait avec amour du quatre-quarts au citron, vous engloutissiez à la fois les ingrédients et toute l'affection qui en débordait de chaque part. Rien ne devrait vous empêcher d'en savourer une bonne tranche. Pourquoi punir encore ses papilles gustatives, qui n'ont rien fait de mal, alors que déjà la vie nous en assène des vertes et des pas mûres toute la journée ? Ne cédez pas au masochisme. En revanche, la sagesse est naturellement de rigueur. Ne mangez pas TOUT le quatre-quarts ni 12 parts de profiteroles. Mais vous constaterez que si chaque jour vous vous autorisez un petit bonheur de bouche, vous ne tomberez pas dans la compulsion, car vous savez que vous recommencerez… demain !

La poire

Anticholestérol, amie du squelette et de la mémoire

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* dont lignine, fibre anticholestérol clé.
- *Potassium :* un apport non négligeable.
- *Bore :* un minéral clé dans la solidité des os et le bon fonctionnement du cerveau.
- *Glucides :* ils sont divers et bien équilibrés. Les poires d'été sont plus sucrées.
- *Vitamine E :* plutôt rare pour un fruit si riche en eau.
- *Quercétine, catéchines :* des flavonoïdes bons pour les poumons.
- *Calories :* 50/100 g.

Note : il existe de multiples variétés, notamment d'été et d'hiver. Leur composition varie notablement.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. L'intérêt de la poire repose principalement sur son équilibre. Mûre à point, c'est probablement l'un des meilleurs fruits et l'un des plus rafraîchissants : elle est si riche en eau, 84 % !
2. Le bore empêche la perte de calcium. Une bonne nouvelle pour notre squelette, et pas seulement celui des femmes ménopausées.

3. La lignine, fibre spéciale peu présente dans les autres aliments, est extrêmement directive avec le cholestérol : elle le capture et l'entraîne vers « la sortie » sans ménagement. La poire en a fait sa grande spécialité, surtout dans la peau et dans la partie granuleuse proche du centre. Les poires d'hiver en contiennent plus.
4. Comme souvent, une partie des substances protectrices se dissimule dans la peau et juste en dessous. C'est pourquoi il faut bien choisir ses fruits pour pouvoir se dispenser de les éplucher, si elle n'est pas trop dure.
5. Les sucres de ce fruit sont très divers : du glucose et du saccharose, rapidement assimilés (pour les sportifs et en cas de coup de pompe), du fructose qui passe doucement dans le sang (un sucre beaucoup plus « lent ») et enfin du sorbitol, anticonstipation.
6. Vous avez un ulcère à l'estomac ? Mangez des poires.

Mais attention...

- Les intestins fragiles doivent malgré tout passer par l'épluchage ou se résigner à ne manger que des poires d'été.
- Les poires en boîte, franchement, non : sucrées, caloriques, privées de leur peau, donc de la majeure partie de leurs fibres… Bof !
- Manger la poire avec la peau vous procure de drôles de sensations en bouche, passagères certes, mais fort désagréables, à mi-chemin entre les démangeaisons et les brûlures ? Épluchez-la ou faites-la cuire : vous êtes allergique à certains composés, spécialement concentrés dans la pelure et juste dessous.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Si les fruits à noyaux mûrissent sur l'arbre, les fruits à pépins poursuivent leur maturation après la cueillette. Choisissez-les à différents stades de maturation pour étaler votre consommation.
- La queue de certaines poires est recouverte de cire rouge : c'est de la paraffine, destinée à limiter l'évaporation et donc à retarder le flétrissement. Rien de grave mais ça ne se mange pas !
- Lors de vos préparations, arrosez la chair d'un filet de jus de citron pour empêcher son brunissement et améliorer sa teneur en vitamine C.

Le poireau

Laxatif, anti-rétention d'eau, anticancer

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Carotènes :* une bonne source, surtout si le poireau est très foncé.
- *Fibres :* pectines douces dans la partie blanche, cellulose plus difficile à digérer dans la partie verte.
- *Composés soufrés :* anticancer et protecteur tous azimuts.
- *Flavonoïdes, saponines et sapogénines :* anticholestérol, anticancer (et peut-être antifongiques).
- *Potassium :* riche en potassium et surtout très pauvre en sodium.
- *Vitamine E :* la teneur n'est pas négligeable.
- *Vitamine B9 :* il doit rester cru pour nous délivrer son acide folique.
- *Calories :* 42/100 g.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. Il renferme des fructosanes. Ces cousins des sucres sont très diurétiques. Acoquinés avec le potassium et le sodium, ils propulsent le poireau en pole position pour lutter contre la rétention d'eau.
2. Il est pourvu de glucosinolates anticancer – estomac et intestin – de la même famille que l'oignon et l'ail. Aux dernières nouvelles,

ces composés soufrés pourraient également posséder des propriétés antioxydantes, mais cela reste à vérifier.

3. Il est idéal pour ceux qui surveillent leur ligne car particulièrement riche en fibres mais pauvre en calories.
4. Il possède un réel effet coupe-faim grâce à la répartition très particulière de ses fibres.
5. Il prévient et soulage la constipation.
6. Il est traditionnellement utilisé pour « nettoyer » le système digestif. C'est le compagnon idéal des lendemains de fête, à condition de ne pas l'ensevelir sous la vinaigrette.
7. Le poireau primeur, tout doux, est toléré par tous les tubes digestifs. Mais si le vôtre rechigne malgré tout, éliminez au maximum les feuilles vertes, mieux pourvues en fibres insolubles difficiles à digérer. Ce conseil est particulièrement valable pour les poireaux d'hiver souvent coriaces…

Mais attention...

- D'un point de vue antioxydant, le poireau cru est le plus pertinent. Par exemple en fines lamelles sur une salade. Hélas, sa saveur est alors forte et on ne peut en consommer beaucoup. De plus, ses fibres crues ne sont pas faciles à digérer. La vie n'est pas toujours bien faite. Cependant, cuit, il n'en a perdu « que » 20 %, alors… En réalité, le problème est ailleurs : curieusement, malgré sa *teneur* relativement importante en antioxydants, sa réelle *capacité* antioxydante ne serait pas phénoménale. On ne le consomme pas pour ces vertus, en tout cas.
- Le poireau renferme des oxalates, déconseillés aux personnes sujettes aux calculs rénaux oxaliques.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Le poireau primeur est doux et tendre, mais moins pourvu en substances santé. Et alors ? Faites-vous plaisir, il n'y a pas que les carotènes dans la vie !
- Plus il a fait froid, plus le « vert » est intense. À vous les pigments protecteurs !
- Pour bénéficier des substances protectrices présentes en abondance dans le poireau, consommez une partie du « vert ».
- Le poireau ne se mange pas souvent cru. On peut tout de même émincer un tout petit morceau de blanc pour relever la saveur d'une salade. Il pourra alors « remplacer » l'ail.
- On pense rarement à associer le poireau et le potiron. Pourtant leurs saveurs se marient fort bien et le mélange est exceptionnellement riche en carotènes. Surtout si on y ajoute des carottes, six fois plus riches en carotènes que notre bon vieux poireau !
- À l'achat, la partie blanche du poireau doit toujours être plus grande que la partie verte. Choisissez des poireaux petits et fins, ils seront meilleurs et plus digestes.

Les poissons blancs

Les étalons minceur

☆☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Protéines :* elles sont maigres, de très haute qualité, rassasiantes et « brûle-graisses ».
- *Minéraux :* une autre spécialité des poissons blancs. Phosphore, iode, calcium : le poisson en apporte plus que la viande.
- *Vitamines B :* une mine ! Surtout la B6 et la B12.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. Les poissons maigres stockent leurs graisses dans le foie, contrairement aux poissons gras qui les entreposent dans leurs muscles. Ils sont extra-light. Plus « diététiques » que les viandes les plus maigres !
2. Le profil nutritionnel des poissons maigres est différent de celui des poissons gras. Il se rapproche de celui des crustacés et des coquillages (voir « Le calamar & seiche, poulpe »).
3. Leurs protéines sont parfaites, presque idéales.
4. Sole, merlan, dorade, colin, cabillaud, merlu, raie, truite : tous renferment entre 0,5 % (sole) et 2,5 % (truite) de matière grasse. On est même loin du 5 % de la viande de bœuf extra-maigre.
5. Le poisson renferme plutôt des acides gras insaturés, bénéfiques, tandis que ceux de la viande sont dits « saturés », a priori moins

bons pour le cœur.

6. Le poisson apporte beaucoup de vitamine B12. Bien plus que la viande, plus chargée, elle, en vitamines B1, B2 et B5.
7. Il apporte de l'iode, bon pour la thyroïde. Il n'y a pas d'iode dans la viande !

Les meilleurs poissons maigres	Protéines pour 100 g	Calories pour 100 g
Aiglefin	17	71
Bar (loup)	20	105
Baudroie (lotte)	18	79
Brochet	18	78
Cabillaud/skrei	18	79
Haddock	23,5	101
Morue séchée	75	322
Raie	20	89
Truite arc-en-ciel	22	151
Turbot	16	118

Mais attention...

- On les dit fades. C'est juste qu'ils sont préparés trop souvent sans imagination, car ils ne sont pas fades, mais délicats. Nuance. Cuisinez-les simplement, avec un trait d'huile d'olive et des herbes aromatiques ou des épices, pourquoi pas des paillettes d'algues, cela devrait être une révélation.
- Ils sont super-digestes mais un peu moins rassasiants que la viande, car plus pauvres en tissus conjonctifs.
- Sous forme de poissons panés, franchement, ce n'est pas idéal. Gras (**très gras**), salés (**très salés**), on perd tous les bénéfices du poisson. Quant à l'argument de faire manger du poisson aux

enfants… ça ne tient pas vraiment la route : des enfants habitués au poisson pané n'apprennent pas à manger du « vrai » poisson.

- Sous forme de poisson fumé, c'est très bon, mais trop salé. Aucun problème de temps à autre, pendant les fêtes par exemple, à condition d'acheter de la qualité (le saumon fumé, mais c'est valable pour tous les autres). Ne remplacez pas votre poisson « frais » à consommer 3 fois par semaine par du poisson fumé.

MINI-ZOOM SURIMI

Contrairement à l'idée « produit de la mer naturel » qu'il véhicule, le surimi est très, très transformé. Les poissons employés sont généralement ceux que l'on ne peut pas
vendre tels quels pour diverses raisons – colin, morue, tacaud, brème ou, moins répandus, sardine, perche, merlan.
Résultat, si le poisson « normal » renferme environ 99 % de protéines, ce qui est idéal, le surimi contient, lui, environ ⅓ de gras, ⅓ de sucre et ⅓ de protéines. Franchement, on ne gagne rien au change…
Certains surimis d'une même marque présentent des teneurs différentes en poisson selon qu'ils sont en bâtonnets, en miettes ou autres. Soyez attentif !

Petit abécédaire de poissons blancs

À chaque poisson blanc son intérêt nutritionnel.

Aiglefin : top modèle

En voilà un qui porte bien son nom ! Plus fin que tout autre poisson, même le plus maigre, l'églefin (deuxième orthographe possible) s'octroie d'office la palme du poisson le moins calorique. En fait, il

ressemble presque trait pour trait à son cousin le cabillaud. Ces deux poissons ne se sentent à leur aise que dans les mers froides, dont la température est inférieure à 10 °C.

LE CAPITAINE HADDOCK…

… était plus friand de whisky que de filet de haddock. Dommage, il aurait ainsi profité d'un poisson parfait, qui l'aurait aidé à retrouver la ligne. Car oui, l'aiglefin fumé salé s'appelle… haddock. Il est moins pourvu en eau que l'églefin, mais plus riche en minéraux et, hélas, en sel. Main légère sur la salière et les aliments renfermant du sodium (fromage…) au cours du même repas !

Cabillaud : top protéines

L'une des stars du frigo ou du congélateur. Votre poissonnier en vend certainement beaucoup, c'est un poisson « blanc », unanimement apprécié car de saveur peu prononcée. Son atout majeur : c'est le poisson le plus protéiné et le moins gras de tous. Un incontournable des régimes minceur, quels qu'ils soient. En outre, fait étonnant, ses protéines favoriseraient spécialement la combustion du sucre ; c'est ce qu'ont constaté les chercheurs, qui ont comparé avec les protéines de bœuf, d'œuf, de volaille et de produits laitiers. Autre bonus minceur : très iodé, il facilite le travail de la glande thyroïde, chef d'orchestre de la silhouette.

Sole, colin, dorade, bar, saint-pierre, raie… tous ressemblent finalement à l'aiglefin ou au cabillaud. Alors profitez, variez, régalez-vous !

Les poissons gras

Cap sur les oméga 3

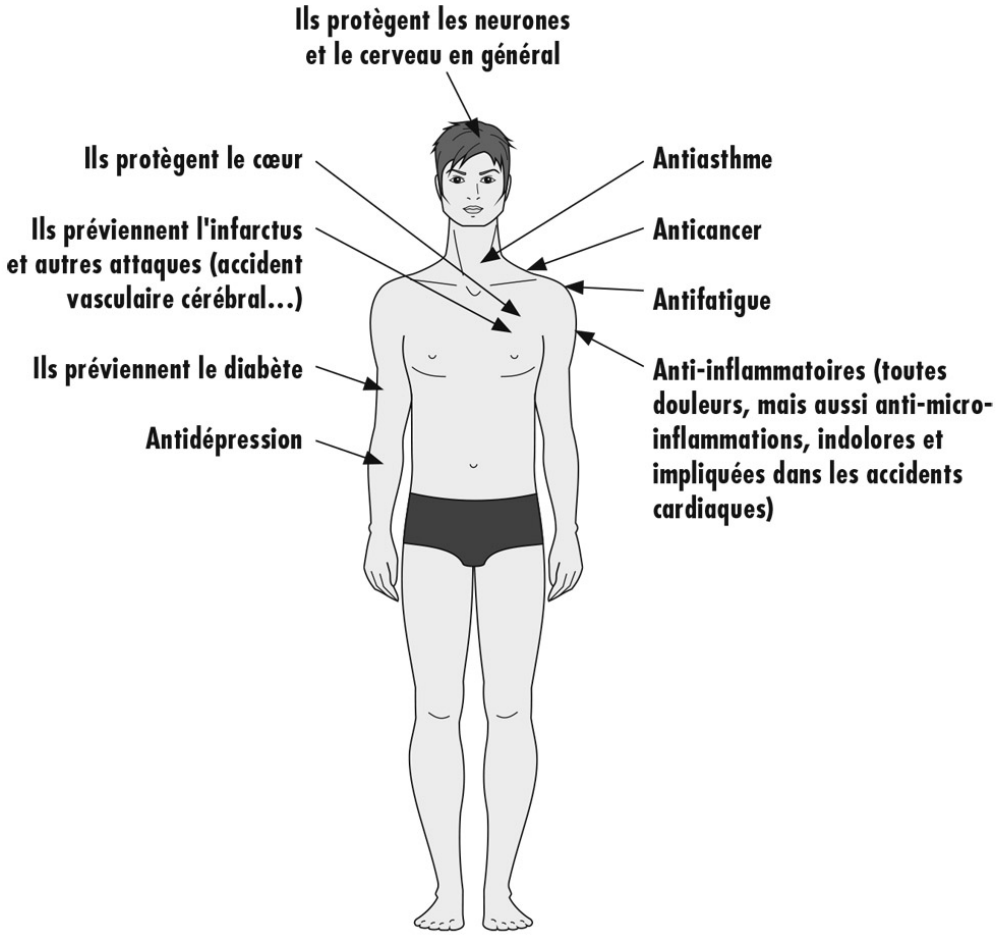
☆☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Oméga 3 :* les meilleures sources, notamment en EPA, l'oméga 3 particulièrement anti-inflammatoire, protecteur cardiaque et antidépression.
- *Protéines :* le thon rouge et le maquereau en sont les plus riches.
- *Vitamines A et D :* particulièrement dans les parties « grasses » des poissons gras (foie…).
- *Caroténoïdes (astaxanthine, canthaxanthine) :* surtout dans la chair rose (saumon, truite saumonée).
- *Minéraux* : de « calcium » à « zinc », presque toute la famille s'y trouve !
- *Calcium :* une mine dans les arêtes de sardines en boîtes (achetez les sardines entières, pas les filets !).

3 raisons d'en manger plus souvent

1. Les poissons gras sont les rois des oméga 3.



BÉNÉFICES DES OMÉGA 3

2. Les sardines à l'huile d'olive aident à réduire le cholestérol, et ce mieux que l'huile d'olive seule.
3. Consommer régulièrement des poissons gras quand on est une maman qui allaite, c'est accroître son taux d'oméga 3 dans le lait maternel. Excellent aussi pour le bébé.

Les meilleurs poissons gras	Oméga 3 pour 100 g ALA + DHA + EPA
Hareng	4,17
Hareng au vinaigre	6,4
Maquereau	4,9
Sardine fraîche	3,9
Sardine à l'huile (égouttée)	1,25
Saumon atlantique	2,7
Saumon fumé	2,3
Thon germon frais	1,5
Thon germon (boîte, au naturel)	2,2
Truite fumée (filets)	2,5

Mais attention...

- Les poissons gras sont très prisés, surtout depuis que l'on connaît leurs bénéfices santé. Résultat : les océans se vident, d'une part, et les élevages douteux se multiplient, d'autre part. N'achetez pas n'importe quoi à n'importe quel prix.
- La teneur en oméga 3 varie selon divers paramètres, dont la saison et la qualité de l'élevage. Un « mauvais » poisson gras n'aura pas plus oméga 3 qu'une viande.
- Ils ne sont pas toujours bien digérés.
- Certains sont bien pourvus en oméga 3 et tout petits donc non pollués au mercure… mais hélas beaucoup, beaucoup trop salés. C'est le cas des anchois (et bien souvent des harengs), à cause de leur conservation, au sel ou à l'huile. Bien sûr, si vous l'achetez frais et le préparez grillé ou poêlé, il rejoint la catégorie « Raisons d'en manger plus souvent » ci-avant, immédiatement ! C'est ainsi qu'ils sont les meilleurs.

- L'anchois, toujours lui, est bourré de pruines : évitez-le si vous faites des crises de goutte.
- Si vous consommez du poisson gras en boîte, éliminez le « jus » (au naturel ou à l'huile), qui contient des substances indigestes.
- Plus ils sont gros (c'est-à-dire en haut de l'échelle alimentaire), plus ils concentrent de toxiques. Choisissez des petits poissons, justement comme les sardines, et oubliez les prédateurs, comme l'espadon, le mérou ou le requin. Limitez le thon.

Comment en profiter au maximum pour la santé

Tous les poissons gras ne se valent pas !

Pour qu'un poisson renferme des oméga 3, il faut trois conditions :

1. *Qu'il mange du plancton.* Les oméga 3 sont produits par le poisson à partir du plancton. En milieu sauvage, pas de problème. Mais selon les méthodes d'élevage et les rations alimentaires distribuées, les choses ne sont pas forcément prévues comme ça…
2. *Qu'il vive dans les mers froides.* Les oméga 3 ne figent qu'à - 40 °C, ce qui permet au poisson de nager même lorsque le thermomètre descend franchement sous la barre du zéro degré. (Rappel : les autres graisses deviennent solides à température de congélation environ, soit autour de 0 à - 5 °C. Quant au beurre, il reste même solide à température ambiante, tant il est fait de graisses saturées !) Dans les mers tempérées, les poissons n'ont pas « besoin » d'oméga 3, ils n'en fabriquent donc pas (en tout cas beaucoup moins). Exemple : le thon Albacore, pêché dans les mers du Sud, n'en renferme pas ou presque comparé aux variétés des mers froides.
3. *Qu'il soit pêché à la « bonne » saison.* En été, le poisson se goinfre de plancton et fait ses réserves d'oméga 3, qui l'aideront à passer

l'hiver. C'est le meilleur moment pour le consommer. Au fur et à mesure que l'on avance dans la saison froide, il puise dans ses stocks d'oméga 3, car il n'y a plus de plancton à se mettre sous les branchies. Au début du printemps, le pauvre est plutôt décharné : il a vécu sur ses réserves tout l'hiver. Concrètement, il renferme jusqu'à quatre fois plus d'oméga 3 de juillet à octobre que de février à avril.

Plus le poisson est en contact avec l'air, plus il perd ses oméga 3. Pire : plus ils s'abîment. De ce postulat découlent diverses conséquences de bon sens, parmi lesquelles :

- Un **poisson entier** est mieux protégé que s'il est tranché ou débité. Même principe que pour les fruits et légumes : la peau (contenant) protège la chair (contenu).
- Des **tranches de poisson frais** restées longtemps à l'air libre, laissent filer leurs oméga 3 plus sûrement que la neige ne fond au soleil. Même chose avec ce pauvre carpaccio de saumon abandonné depuis des heures sur un présentoir réfrigéré (restauration collective, cantines…).
- La qualité de la **boîte de conserve** compte. Si le poisson est mis en boîte rapidement, avec de l'huile de bonne qualité, le taux d'oméga 3 ne varie pas significativement par rapport au produit frais car ils sont « emprisonnés » dans l'huile.
- Le **poisson surgelé** est une bonne option, surtout de février à avril. Au cours de ces mois, le poisson frais est pauvre en oméga 3, tandis que pour une simple raison de rentabilité, le surgelé l'a probablement été pendant les pêches de haute saison (été), alors qu'il regorgeait d'oméga 3. Cependant, tout dépend de la marque de surgelés (donc des éleveurs avec qui elle travaille, donc de leurs méthodes d'élevage) et du laps de temps écoulé entre votre achat et votre consommation. Chaque semaine, une fraction des oméga 3

s'envole dans l'intimité de votre congélateur. Après 24 mois de congélation, 60 % des oméga 3 auront disparu. À savoir : les oméga 3 de certains poissons résistent mieux à la congélation que d'autres : le maquereau perd plus de « plumes » que la sardine, décidément fort résistante.

- **Frais ? Surgelé ? Ou « frais congelé » ?** Le poisson frais est souvent congelé. Explications : lorsque vous vous rendez dans un magasin de surgelés, vous savez que vous allez y trouver des surgelés. Bon. Mais lorsque vous allez au supermarché et que le beau saumon, là, allongé sur le lit (de glace) vous fait de l'œil, entre la promo de bulots et les moules de bouchot, vous imaginez qu'il y a une petite heure à peine, il frétillait dans les eaux du fin fond de l'Alaska ? Non, bien sûr. Il a beaucoup voyagé, attendu (transit, avion, centrale d'achat…) et, heureusement pour vous, il a été conservé dans du froid. Donc congelé. Et le voilà à nouveau exposé à l'air. Pas forcément la manière idéale de préserver tous ses oméga 3 d'origine. Dans une « vraie » poissonnerie, les chances d'acheter un poisson réellement frais s'élèvent sensiblement, surtout au bord de la mer et si la clientèle est importante ; une poissonnerie de fort débit, ça tourne, la marchandise est irréprochable.

Conclusion : « frais », « surgelé », « boîte »… tout dépend de votre poissonnier, de la saison, de vos possibilités d'approvisionnement, etc. Le plus malin est d'adapter ses achats.

Petit abécédaire des poissons gras

À chaque poisson gras ses propriétés !

Hareng : en rollmops, le champion

Les poissons les plus gras coûtent parmi les moins chers du marché. Les harengs font partie des meilleurs aliments pour augmenter sa consommation d'oméga 3 sans se ruiner. Ne les boudez pas ! Quant au hareng mariné au vinaigre, le fameux rollmops, il surpasse les autres d'une large tête pour s'envoler dans les cimes des bons gras. Un vrai poisson… volant ! Un hareng mesure environ 30 cm. Pour l'anecdote, un hareng géant de plus de 3 m, de l'espèce dite *Regalecus glesne*, a été trouvé en mai 2010 en Suède. Ce poisson, au physique vraiment étonnant et imposant, nourrirait les fantasmes autour du fameux « serpent de mer » suédois.

Soleil sur hareng

Au Danemark, on se régale de « sol over herring », littéralement « soleil sur hareng ». Il s'agit d'une assiette composée de hareng fumé, d'un jaune d'œuf, de pain noir beurré, d'oignons émincés et de ciboulette. Le principe : on plonge un petit morceau de hareng dans le jaune d'œuf, puis dans l'oignon et la ciboulette. Un plat typique, naturellement concentré en oméga 3, antioxydants, vitamine D, fibres, minéraux… Entre chaque bouchée, on croque un petit morceau de pain noir beurré.

Hymne au rollmops

Le rollmops, hareng mariné dans du vinaigre, est un aliment lacto-fermenté, c'est-à-dire transformé par de bonnes bactéries (lacto-fermentation). Ces aliments sont considérés parmi les meilleurs pour la santé car ils possèdent des propriétés exceptionnelles. L'acidité du vinaigre, ici, améliore l'index glycémique du repas tout entier, autrement dit il rend les « sucres » de tout ce que vous venez de manger plus « lents ». Parfait pour la santé et pour la ligne ! En outre, les aliments lacto-fermentés sont de véritables anges gardiens de la flore intestinale : ils épaulent nos bactéries locales, qui travaillent sans relâche à notre digestion et à notre santé, bien à l'abri dans nos intestins, parfois surchargées de travail, et participent ainsi au maintien de notre immunité et de notre bien-être. Nous devrions tous consommer régulièrement des aliments lacto-fermentés, comme la choucroute, les cornichons ou les rollmops.

Maquereau : le prince des abysses

On dit souvent que le saumon est le roi des oméga 3. En réalité, ce serait plutôt le hareng (hélas trop salé pour être consommé au quotidien), talonné par le maquereau, parfait sous tous rapports, lui. Voici vraiment un poisson inégalable. Sa texture très ferme le rend compatible avec les appétits les plus féroces car, comme le thon, il faut bien le mâcher pour l'avaler. Fortement pourvu en oméga 3, il fait aussi partie des poissons les moins chers du marché. Et si vous avez la chance de faire les marchés aux poissons, en saison, il ne coûte vraiment rien ou presque. Grâce à lui, nagez loin des maladies cardiaques aussi souvent que possible.

Sardine : petit poisson, grands bienfaits

C’est la chouchoute des nutritionnistes, qui voient en elle le moyen facile et bon marché de faire le plein d’oméga 3 sans se poser de question. Autre atout, de grande taille, la sardine est un tout petit poisson. Autrement dit, elle se trouve en bas de la chaîne alimentaire : dans la mer, la pauvre est dévorée plus souvent qu’elle ne croque ! Tant mieux pour nous, ainsi elle ne concentre par les polluants que l’on retrouve, parfois en quantité non négligeable, dans les gros poissons prédateurs. Et puis, la vie avec elle est si facile… quelle cuisine n’héberge pas une boîte de sardines dans son placard ?

NOTRE CONSEIL EN +

Choisissez-la entière (pas en filets) pour dévorer ses arêtes. Devenues toutes molles, car confites dans l’huile, ce sont de véritables petites mines de calcium. Prenez vos sardines exclusivement à l’huile d’olive.

Saumon : cru ou cuit

Monsieur oméga 3 par excellence. Certes il se fait battre sur ce terrain par d’autres habitants des profondeurs, mais nous en consommons si souvent (la plus reculée des cafétérias propose un « pavé de saumon » ou un « carpaccio de saumon » en plat du jour) qu’il contribue en premier à nos apports en ce précieux acide gras.

Sauvage ou élevage ? C’est l’éternelle question. Chacun a ses avantages et ses inconvénients…

- **Sauvage**, sa chair renferme donc une quantité variable d’oméga 3 selon son lieu de villégiature. Le saumon « atlantique » et son frère « quinnat » sont les meilleurs pourvoyeurs d’oméga 3. Viennent ensuite le « rouge », puis le « coho ». Et loin, bien loin derrière, le « rose » et le « kéta » se serrent dans les conserves : peu d’oméga 3

dans ces boîtes-là. Un bon saumon sauvage met les gourmands à la fête, sa chair est à la fois fine, tout en nuance et son goût suffisamment prononcé pour se suffire : un filet de citron, un peu de sel et de poivre… le bonheur.
  - *Les points négatifs :* la saison des saumons, car il y en a une, c'est juin. Pour faire le plein en oméga 3 toute l'année, il faudra bien se résoudre à manger autre chose que du saumon frais. Par ailleurs, il est cher. Enfin, il pourrait renfermer plus de mercure que celui d'élevage (mais bien moins de PCB[1]). Rien n'est simple…
- **Élevé**, le saumon peut être d'excellente qualité, ou de bien médiocre facture… Le résultat final dépend quasi exclusivement de la méthode d'élevage (combien de poissons dans les bassins, emploi d'antibiotiques ou non, etc.), et notamment de la nourriture administrée. Un saumon bien élevé peut renfermer des taux supérieurs en oméga 3 à son cousin sauvage. En revanche, un saumon mal élevé renfermera plus de « mauvaises graisses » et sera lui-même plus facilement victime de maladies cardio-vasculaires ; même si sa santé cardiaque vous intéresse peu, pensez-y lorsqu'il sera dans votre assiette puis dans vos cellules.
  - *Les points négatifs :* mauvais élevage = mauvais poisson, c'est tout simple.

Saumon fumé : attention à la qualité

Longtemps perle haut de gamme réservée à la fête, le saumon est devenu l'un des poissons les plus accessibles, l'un des moins chers. Y compris le saumon fumé. Les conséquences sont évidentes : l'élevage désormais ultra-industriel permet au supermarché de proposer du saumon au prix d'un pack de yaourt en promo. Ne prenons pas des vessies pour des lanternes : ce type de produit n'est évidemment pas

comparable avec le bon, le vrai saumon fumé de qualité, qui reste malgré tout… une rareté précieuse réservée à la fête !

Évidemment, vous pouvez acheter du saumon fumé rose fluo, issu d'un poisson mal élevé, entassé dans un minuscule bassin avec des milliers de ses congénères, traité à tour de bras pour éviter les maladies, incapable de nager (où ? comment ?), salé dans la saumure (ce qui permet de le gonfler d'eau et de vendre, tranquille, de l'eau salée au prix du saumon), trempé dans de la fumée liquide (une solution au « bon » goût de fumé), tranché à la machine (incapable de distinguer le sens des fibres de la chair). Qui vous laissera en bouche un goût de sel et de gras, et de longues heures de digestion agrémentées de quelques « rappels » sous forme de discrets renvois agréablement parfumés à la saumure. Vous ne le paierez pas très cher, mais en tout état de cause, bien trop cher pour ce que c'est. Franchement, mieux vaut une bonne boîte de sardine écrasée sur une délicieuse tranche de pain beurrée, mais après tout, c'est vous qui voyez.

Autre option : vous vous « réservez » ce petit plaisir ponctuellement et achetez de temps en temps du vrai saumon fumé, sauvage (c'est le meilleur) ou élevé selon des règles strictes, salé à sec, fumé dans des fours spéciaux, tranché à la main. Là, oui, on se régale, on profite des oméga 3 du poisson en prime (alors que dans le cas évoqué plus haut, il faut bien les chercher, les oméga 3…).

Choisissez l'option « rare mais bon », c'est-à-dire du saumon de l'Atlantique, sauvage (aucun risque de passer à côté, c'est écrit en énorme dessus. Sinon, c'est de l'élevage), ou alors Bio ou encore Label Rouge. Les étapes de production traditionnelles de ces deux labels redonnent au saumon fumé toute la noblesse qu'il n'aurait jamais dû perdre.

1. Pyralènes : polluants d'origine industrielle contaminant les eaux, y compris les eaux douces – attention aux poissons de fonds de sédiments (anguilles, omble chevalier…). Les PCB sont hautement toxiques pour le cerveau, la thyroïde, favorisent le cancer…

Le poivron

Champion antioxydant, ami des yeux, protection cardiaque

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Carotènes :* un taux vraiment impressionnant, surtout compte tenu de son très faible apport calorique.
- *Fibres :* elles sont dures et parfois mal tolérées. Un passage au four les rend plus digestes.
- *Vitamine C :* une teneur exceptionnelle, 100 g apportent près de deux fois les apports recommandés par jour.
- *Vitamine E :* pas mal du tout.
- *Capsaïcine :* comme le piment, mais en nettement moins violent.
- *Calories :* 20/100 g (16 pour le vert).

6 raisons d'en manger plus souvent

1. Le poivron fait l'objet d'un fort engouement depuis quelques années, et c'est tant mieux : il fait partie des aliments les plus riches en antioxydants.
2. Le poivron rouge contient beaucoup plus de carotènes que le vert, cueilli avant maturité.
3. Le poivron cru renferme beaucoup plus de vitamine C que le poivron cuit ; et le rouge cru explose tous les records. L'orange, emblème de la vitamine C, est battue à plates coutures…

4. Ses flavonoïdes augmentent l'absorption de la vitamine C qui elle-même potentialise l'assimilation du fer.
5. La vitamine C aide à absorber le fer et le magnésium des végétaux, pour une garantie antifatigue et antistress. Elle recycle aussi la vitamine E, également antioxydante, pour un partenariat anti-âge et bon pour le cœur = Salade de poivron rouge, brocoli cru râpé, noix, cresson, pommes, nous voilà !

DENT POUR DENT

Le piment est le « père » du poivron, une variété inventée pour satisfaire les palais sensibles des Européens. Il contient donc beaucoup plus de capsaïcine que le poivron, la substance responsable du « feu ». On a tendance à l'éviter en cas de brûlures gastriques et d'hémorroïdes. En revanche, consommée avec modération, via les poivrons, elle exerce une activité préventive vis-à-vis des ulcères car elle renforce la protection des parois de l'estomac. La capsaïcine vient du latin *capsa* (boîte) ou du grec *kapto* (mordre). Tout est dit ! Vous mordez dans du piment ? Il vous mord en retour. La morsure du poivron est, quant à elle, bien inoffensive.

6. L'évolution des couleurs procède d'une logique biologique : tous les poivrons commencent leur vie en vert (chlorophylle) puis, tandis que le légume avance en maturité, il produit des carotènes, responsables d'une teinte de plus en plus rouge. Dans le même temps, la disparition de la chlorophylle et des anthocyanines laisse éclater les jaunes et orangés, que l'on goûte d'abord avec les yeux. Le poivron rouge est donc mûr tandis que le vert a été cueilli avant sa maturité complète.

Mais attention...

- Pour les intestins sensibles, sa peau est un calvaire. Un truc : passez votre poivron au four quelques minutes (comme indiqué ci-dessous), sans attendre que la peau en pâtisse trop, puis enfermez-le dans un sac en plastique. Il va rejeter de la chaleur : la condensation dans le sac fera décoller toute seule l'enveloppe.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- La peau doit être brillante, ferme et lisse, le pédoncule souple et vert.
- Les poivrons détestent les pics de température. Déposez-les directement dans le bac à légumes, sans plastique autour.
- Les poivrons verts conviennent mieux à la cuisson, les rouges aux crudités. Mais bien qu'ils offrent une étonnante variété de formes et de couleurs, leur différence de goûts n'est pas si marquée… Donc faites avec ce que vous trouvez, ce sera très bien. Mais souvenez-vous de la règle : vert il croque, jaune il est doux, rouge il est tendre.
- Il faut toujours ôter les pépins (graines). Certains peuvent être toxiques. Ôtez également les nervures blanches, à l'intérieur : elles sont âcres.
- Goût et arômes leur viennent d'un savant mélange entre huiles volatiles et sucres : les meilleurs développent, paraît-il, une véritable complexité que les « poivronophiles » comparent à celle du vin.
- Vous voilà bien avec vos poivrons jaunes, rouges et verts. Vous avez craqué sur leurs jolies couleurs mais vous ne savez pas quoi en faire. D'abord l'épluchage – facultatif mais impératif pour les intestins sensibles. Pour le faciliter :

- Déposez-les sous le gril du four pendant 10 minutes au moins, en les retournant sur toutes leurs faces pour qu'ils « cloquent », afin de les peler facilement. Hélas, ce procédé donne naissance à des composés légèrement toxiques (le noirci). Mieux vaut donc limiter le gril et rajouter l'étape sac en plastique (voir plus haut).
- Épluchez-les à cru au couteau économe. Soyons honnêtes, c'est un peu fastidieux, sauf si l'on dispose de poivrons archi-frais et bien bombés.
- Passez-les quelques minutes à la vapeur, cela facilitera la phase « épluchage ». Coupez ensuite en larges lanières. Laissez-les mariner une journée au moins dans un mélange d'huile d'olive et d'herbes diverses (avec le basilic, ça colle magistralement). Le lendemain, faites griller des belles tranches de pain de campagne et disposez dessus une lanière de chaque poivron. Salez et poivrez si besoin, et surtout accompagnez d'un bon petit vin rouge frais. Un bandol par exemple ?

La pomme

Antikilos, anticholestérol, antidiabète, anticonstipation

☆☆☆☆☆ (si peu traitée)

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* surtout des pectines, donc faciles à digérer et anticholestérol/antifringales.
- *Potassium :* peut-être pas un « record » mais un excellent rapport potassium/sodium.
- *Vitamine C :* un apport de sécurité, surtout si le fruit reste cru.
- *Vitamine E :* un taux intéressant, surtout compte tenu du faible apport calorique du fruit.
- *Quercétine :* anti-inflammatoire, antiallergie, anticancer, antivirale.
- *Phloridizine :* brûle-graisses.
- *Eau :* une haute teneur qui la rend particulièrement croquante, texture idéale pour couper la faim et en cas de régime.
- *Polyphénols :* puissants protecteurs.
- *Phlorétine :* anti-taches de vieillesse.
- *Calories :* 54/100 g.

19 raisons d'en manger plus souvent

1. C'est le fruit préféré des Français, et tant mieux car c'est bien connu « une pomme par jour éloigne le médecin » pour toujours !

2. La pomme fait partie des 10 meilleurs aliments santé du monde, selon la très sérieuse clinique Mayo (USA) connue dans le monde entier pour son approche préventive et pédagogique de la santé et de la nutrition.
3. Compte tenu de sa fréquence de consommation, elle se hisse au premier rang comme fournisseur fruitier de nos antioxydants. Oui ! Notre petite pomme est le fruit le plus riche en antioxydant, selon le Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement). Un score ramené à une consommation courante, car dans l'absolu, sinon, elle se fait battre par la fraise, le litchi et le raisin, cependant nettement moins présents sur nos tables.
4. La pomme protège le cœur. Elle fait diminuer le taux de cholestérol et elle s'oppose à l'hypertension. Pour cela, mieux vaut la manger entière, avec la peau. Selon les études, 2 à 3 pommes par jour = 15 % de cholestérol en moins. Et 1 pomme par jour = 20 % de risques cardiaques en moins.
5. Elle possède de réelles capacités antioxydantes vis-à-vis du cerveau en général, de la mémoire en particulier (testée chez des patients atteints de maladie d'Alzheimer).
6. Elle renferme de la quercétine, anti-inflammatoire et antiallergique. Autrement dit, elle aide à mieux respirer, notamment les asthmatiques, mais pas uniquement. Par ailleurs, la quercétine possède des propriétés anti-ulcère gastrique et protectrices pour l'estomac d'une manière générale.
7. Grâce à sa quercétine et à ses amidons résistants, elle représente un certain espoir comme aliment anticancer.
8. Sa quercétine, toujours, est antivirale. Pensez-y en cas d'épidémies de rhume, de grippes en tout genre… En plus, elle renforce l'immunité. Deux précautions valent mieux qu'une…

9. Elle aide à perdre du poids et se révèle un excellent antifringale.
10. Croquer dans une pomme, c'est faire du bien à ses dents et à ses gencives. On ne mange pas assez d'aliments durs et craquants, ce que déplorent les dentistes. Alors ne pensez pas seulement compote, tarte ou pomme cuite. Croquez la pomme !
11. Elle renferme un polyphénol appelé phloridizine, aux propriétés brûle-graisses et brûle-sucres. Accessoirement, cette phloridizine, d'un joli jaune, est un colorant naturel employé en cosmétiques et en confiserie.
12. Ses amidons dits « résistants » aident à réguler l'appétit et à contrôler la satiété, ou sensation de « ventre plein ».
13. Elle « nettoie » l'organisme, particulièrement les articulations. Elle est fortement recommandée en cas de goutte, d'arthrite, de rhumatismes.
14. Elle réussit l'exploit de prévenir la constipation (grâce à ses fibres et à ses acides) et de soulager la diarrhée (toujours grâce à ses fibres, qui forment un gel dans l'intestin).
15. Elle stabilise la glycémie : elle protège donc la santé, barre la route aux fringales et prévient le diabète. Mais aussi, elle calme l'appétit. C'est vraiment un super-plan minceur !
16. La pomme renferme des substances « antirides », telles que des oligosaccharides. Et aussi de la phlorétine xyloglucoside, anti-taches cutanées. Et même de la phloridizine, un autobronzant naturel !
17. Le manganèse de la pomme, antiallergique, favorise également l'allaitement. Avis aux jeunes mamans. Ce minéral est peu connu et pourtant ô combien précieux.
18. La pectine de pomme est considérée comme l'un des meilleurs « piégeurs » de poisons : une fois dans le système digestif, elle forme un gel avec le liquide environnant et emprisonne dans ce

gel diverses molécules nocives pour les éliminer naturellement. Elle se fixerait même aux éléments radioactifs, d'où les cures de pectine administrées aux enfants de Biélorussie contaminés par Tchernobyl. Il suffit de dissoudre des petits sachets de poudre de pectine dans de l'eau et d'en avaler chaque jour. Certes, une situation extrême que cet accident nucléaire, mais de nombreux spécialistes estiment que la pectine est un bon piégeur d'autres poisons bien plus courants.

19. Dans les pépins de pommes, il y a des petits trésors. Par exemple, de l'acide ursolique, tellement anti-âge qu'il entre dans la composition de célèbres cosmétiques extrêmement onéreux mais, semble-t-il, efficaces. En interne, l'acide ursolique possède des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et anticancer (il pousse les cellules cancéreuses à s'autodétruire). Appliqué sur la peau, il raffermit, stimule la production de collagène et s'oppose à l'installation des rides avec la plus grande fermeté. Bref, c'est un passeport pour peau de bébé. On trouve de l'acide ursolique dans de nombreux végétaux, par exemple la menthe poivrée, l'origan, le thym, la lavande et dans quelques fruits comme la prune.

Mais attention...

- Rincez bien votre pomme, voire nettoyez-la à l'eau et au savon pour éliminer l'éventuelle couche de cire (morpholine) qui la recouvre. La polir vite fait sur un jean crasseux, tout juste achetée sur un marché, pour croquer dedans façon « Ève de retour au paradis », est un concept poétique mais plutôt douteux sur le plan de l'hygiène.
- Tout comme pour le jus de pamplemousse, le jus de pomme renferme un composé, l'hespéridine, qui peut interagir avec la prise de certains médicaments. L'hespéridine empêche l'absorption

de nombreuses molécules. Ne prenez pas vos médicaments avec un verre de jus de pomme.

- Certains systèmes digestifs fragiles la tolèrent mal : une cuisson très légère permet de l'adoucir et de bénéficier de la majeure partie de ses bienfaits. Comme elle contient assez peu de vitamines, elle n'est pas dénaturée par la chaleur et devient toute douce.
- Croquer la pomme avec la peau vous procure de drôles de sensations en bouche, passagères certes, mais fort désagréables, à mi-chemin entre les démangeaisons et les brûlures ? Épluchez-la ou faites-la cuire : vous êtes allergique à certaines protéines, spécialement concentrées dans la pelure (voir « Syndrome de Lessof »).

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Bien qu'on en trouve toute l'année, la pomme est un fruit de saison : c'est théoriquement en automne et en hiver qu'elle donne le meilleur d'elle-même, sur un plan gustatif comme nutritionnel. On la cueille généralement d'août à octobre pour la placer sous « atmosphère contrôlée ». Imaginez des sortes de gigantesques réfrigérateurs où la teneur en dioxyde de carbone et en humidité est très élevée, alors que celle en oxygène est très faible : 1 à 2 % contre 21 % normalement. L'atmosphère contrôlée préserve son croquant pendant des mois et ralentit son mûrissement. Malheureusement, dès qu'elles en sortent pour être soumises à l'air libre, elles s'abîment très vite. Hors saison, achetez-les donc en petites quantités.
- Choisir ses pommes, c'est simple. Prenez n'importe laquelle pour croquer dedans ! Pour les plats salés, optez pour les variétés plutôt

acidulées et fermes (granny-smith, Canada, Boskoop, braeburn) et pour les préparations sucrées, des fruits plus doux et fondants (gala, fuji, golden, reinettes).

- Lors de toutes vos préparations, arrosez immédiatement de jus de citron la chair des pommes pour éviter qu'elle brunisse.
- Elle fait partie des fruits les plus traités. Pour éviter les résidus de pesticides, qui réduiraient son intérêt santé, achetez-les bio !

E = MC , UN PROBLÈME : DES SOLUTIONS

La chair des pommes ou des poires, plutôt blanche/jaune, brunit vite à cause de l'oxygène mais aussi d'une enzyme, appelée POP (polyphénoloxidase). Quand on coupe ou qu'on mord dans une pomme, ces POP réagissent avec les phénols, composés protecteurs et, sous l'influence de l'oxygène, tout ce petit monde donne naissance à des quinones, lesquelles se transforment en mélanine, pigment brun. Ce processus est commun à tous les fruits et légumes, mais plus ou moins visible et accéléré selon l'acidité du végétal. Les citrons, par exemple, ne brunissent pas ou très lentement, c'est pourquoi on conseille de mettre un filet de leur jus sur les fruits coupés : la vitamine C et l'acidité diminuent la présence de quinones, et donc de mélanine. Il paraît que les fruits sans POP ou presque devraient bientôt voir le jour « grâce » à des modifications génétiques. Sommes-nous vraiment pressés de voir ça ?

- La pomme dégage un gaz appelé éthylène, qui accélère le mûrissement des végétaux se trouvant à proximité, y compris elle-même. Laissez-la à l'air libre et ne la placez pas près d'autres légumes, sauf si vous souhaitez les aider à mûrir plus vite.

La pomme de terre

Énergie longue durée, antihypertension

☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* on en profite beaucoup plus si on mange la peau.
- *Vitamine C :* 1 belle pomme de terre (150 g) consommée avec la peau apporte 50 % de nos besoins.
- *Vitamines B :* une très bonne source.
- *Potassium :* intéressant, sauf dans les préparations salées (frites, chips).
- *Magnésium :* elle en apporte plus que les pâtes et le riz.
- *Fer :* un apport limité, mais à prendre en compte en raison de la fréquence de consommation.
- *Glucides :* beaucoup de sucres « lents » recommandables, à condition de bien la préparer.
- *Caroténoïdes :* plus la pomme de terre est colorée (Roseval), plus elle en renferme.
- *Acide chlorogénique :* anticancer (dans la pelure).
- *Calories :* 85/100 g.

4 raisons d'en manger plus souvent

1. Ses sucres dits « lents » (à index glycémique bas ou moyen) le sont d'autant plus que le légume est entier, consommé avec la

peau, accompagné d'un légume vert, et arrosé d'un filet d'huile d'olive. À l'opposé, la purée de pommes de terre, surtout en flocons, apporte des sucres « rapides » (à index glycémique élevé). En fonction de son mode de préparation, c'est donc un aliment recommandé ou non aux diabétiques de type 2, ainsi qu'aux personnes sujettes à des fringales et hypoglycémies.

2. Les anthocyanines pigmentent sa peau, tandis que les caroténoïdes colorent la chair. Ces deux substances protègent notre santé.
3. En externe, la pomme de terre est anti-inflammatoire (crue) ou excellente accumulatrice thermique, de chaud comme de froid (cuite). On peut alors s'en servir comme cataplasme efficace antidouleur.
4. Si vous mangez du poisson fumé, de la viande fumée ou des aliments grillés, notamment au barbecue ou au gril, consommez-les avec des pommes de terre non pelées. Dans leur peau, l'acide chlorogénique vient se lier aux molécules cancérigènes appelées « benzopyrènes », qui apparaissent lors de grillades et de fumage des aliments. Il les élimine ensuite par les voies naturelles, les empêchant de nuire dans notre corps.

Mais attention...

- Main légère sur la salière. Trop de sel sur vos pommes de terre annulerait les effets bénéfiques du potassium, le minéral antihypertension par excellence.
- La pomme de terre héberge des composés qui peuvent devenir toxiques à partir d'un certain seuil, les saponines. Parmi elles, les solanines, qui siègent surtout dans la peau, notamment dans les « yeux ». Fort heureusement, elles procurent à la pomme de terre une saveur amère qui la rend alors repoussante. Lorsqu'elle est

verte ou germée, il faut la jeter car chez les personnes sensibles, même une faible quantité de solanine peut provoquer des migraines et une somnolence. Mais n'empêche, les saponines en général, et d'autres composés antinutritionnels pourraient poser problème dans la patate. Quoi qu'il en soit, épluchez-la pour limiter cette consommation de saponines, surtout si la peau est « moche », « verte », « vieille ».

- Quand on descend sous la barre des 7 °C, la pomme de terre devient plus sucrée, car ses sucres « lents » se transforment en sucres plus « rapides ». Évitez de la placer au réfrigérateur.
- Selon son mode de cuisson, l'intérêt nutritionnel varie considérablement. L'idéal reste le cuit-vapeur, suivi de la cuisson douce à l'étouffée, puis de la robe des champs. La purée maison reste acceptable, mais celle en sachet, les frites et les chips sont nettement moins recommandables. En outre, plus on la « tripote », plus l'index glycémique de la pomme de terre augmente (plus ses sucres deviennent « rapides »).
- Éliminez toutes les parties agressées et ne consommez pas les germes, qui contiennent des substances toxiques.
- Les frites, les pommes dauphine et les chips annulent les vertus diététiques de la pomme de terre, tout en la handicapant de dizaines de produits toxiques générés par la cuisson à haute température, dont la célèbre acrylamide, très agressive pour l'intestin. Et d'excès de sel, aussi, favorisant la rétention d'eau et l'hypertension. Sans parler de la quantité d'huile faramineuse absorbée par le légume (donc par vous), qui est de plus d'une qualité souvent fort douteuse. Même remarque pour les pommes de terre sautées, moins pires mais non conseillées. La consommation de ce type de produit doit rester occasionnelle.

- Préférez la purée à l'huile d'olive plutôt qu'au lait, à la crème et/ou au beurre, peu digestes. Mais si vous digérez tout sans problème, pourquoi se priver d'une bonne purée onctueuse à la crème, une fois de temps en temps ?
- Son amidon cru n'est pas digeste par l'homme, sauf en toute petite quantité liquide (jus de pomme de terre crue, antiulcère), mais il faut aimer. Et en plus, les pommes de terre crues (comme les céréales et les légumineuses, que nul ne songerait à croquer non cuits) pourraient se révéler vraiment toxiques à cause de leur teneur en molécules antinutritionnelles, lesquelles réduisent à la cuisson.

100 g de pommes de terre*…	Calories	Gras
Nature (vapeur ou à l'eau)	85	0,1
Purée	91	2,2
Dauphine ou rösti	116	4,6
En robe des champs, au beurre	125	5
Au four, à la crème fraîche	150	8
Rissolée	274	9
Frites	283	13,6
Paille	509	25,8
Chips	580	40

** 1 portion classique varie entre 100 et 200 g.*

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Goûtez toutes les variétés de pomme de terre. Les primeurs sont délicieuses mais leur densité nutritionnelle est un peu faible car

elles sont cueillies avant complète maturité. En outre, leur taux de solanine est souvent relativement élevé.

- Choisissez des pommes de terre de même format pour harmoniser la cuisson.
- Dans l'idéal, achetez vos pommes de terre avec encore un peu de terre, c'est-à-dire chez un marchand de patates. C'est le plus simple et le plus sain. La terre protège les tubercules. Les « propres » sont plus fragiles et subissent des traitements afin de ralentir le développement des germes. En plus, il faudrait les conserver dans le noir et au frais, mais pas au frigo. Bien compliqué tout ça…
- Si vous épluchez vos patates, rincez-les ensuite puis séchez-les dans un torchon.
- Une bonne partie des vitamines, minéraux et fibres se trouve dans la peau et aussi juste en dessous. Il est donc conseillé de la conserver, à condition d'avoir soigneusement nettoyé les légumes avant leur préparation. Cependant, si la peau est verte par endroits ou qu'elle contient de nombreux « yeux », mieux vaut l'éplucher. De plus, certains agriculteurs arrosent généreusement leurs tubercules de produits chimiques destinés à éviter leur germination (sauf les bio). Ce qui ne donne pas très envie de manger la peau… (sauf celle des bio !).
- Les seules cuissons recommandées sont la vapeur, la cocotte en fonte et l'eau. Pourquoi pas au four si vous y tenez. Pour le reste, friture et compagnie, c'est sous votre entière responsabilité.

Le potiron (et les courges)

Anticancer, bon pour les poumons, ami de la peau

☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Carotènes :* le potiron est l'un des légumes les mieux pourvus.
- *Fibres :* elles sont douces et très bien tolérées.
- *Potassium :* riche en potassium et pauvre en sodium, parfait !
- *Vitamine C :* consommez-le vite car le taux de vitamine C chute rapidement.
- *Calcium :* une teneur non négligeable même si elle n'est pas record.
- *Lutéine, zéaxanthine :* deux remarquables antioxydants pour les yeux.
- *Calories :* 30/100 g.

6 raisons d'en manger plus souvent

1. La courge, quelle que soit sa variété, est l'un des légumes les moins caloriques et les plus riches en vitamines et minéraux. Bravo la courge !
2. Le potiron est diurétique, il fait éliminer, donc « dégonfler ».
3. Il contient différents carotènes : certains participent plutôt à la croissance et sont particulièrement indiqués pour les enfants et les femmes enceintes ; d'autres protègent surtout la peau ; d'autres encore limitent les dégâts produits par les radicaux libres

(oxydants). Dans tous les cas, les carotènes doivent être consommés en abondance par les fumeurs, les personnes vivant dans un environnement pollué, les sportifs, les malades sous traitement médical.

4. Plus il est orange, plus il contient de carotènes, les autres courges en renferment plus ou moins, selon la couleur de leur chair.
5. Lutéine et zéaxanthine protègent les yeux du vieillissement et possèdent des propriétés anticancer.
6. Les courges d'hiver, hautes en couleur, semblent nettement plus protectrices que celles d'été, gentilles mais moins passionnantes. Plutôt que de vous obstiner à acheter des courgettes hors saison en hiver, misez sur les courges, citrouille et autre potiron !

Mais attention...

- Tant qu'il est intact, il se conserve très bien. Dès qu'il est entamé, il devient très fragile. Emballez-le impérativement dans un film alimentaire pour préserver sa chair et consommez-le dans les 3 jours. Même timing si vous l'achetez déjà tranché.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les chefs conseillent la vapeur ou la cuisson au four, qui évite à la chair de se gorger d'eau.

Le poulet

Le poulet est victime de son succès. Les poulets standards (« de batterie ») pullulent dans les rayons des supermarchés. Leur pauvre vie de volatile n'est guère enviable, leur composition nutritionnelle et leur saveur non plus. D'autant qu'ils sont souvent « élaborés » : « jambon » de poulet, nuggets, plats cuisinés, chicken wings…, des produits finis encore plus chers que le plus cher des poulets labellisés dans le plus en vogue des volaillers, si l'on ramène le prix au kilo ! Pourtant, ce qu'on avale dans ce cas n'a rien de « supérieur », vous pouvez le croire…

On va encore se faire des amis… Tant pis. Rappelons à toutes fins utiles que du poulet, c'est… du poulet. Ce n'est pas (comme on le lit sur cette belle étiquette) des Cuisses de poulet rôties cuites : « cuisses de poulet (87 %), eau, sel, sucre roux, dextrose de blé, protéines de pois, épaississant : culinaires ». Et encore moins, sur cette seconde étiquette de Filet de poulet aux légumes : « filets de poulet, légumes 6 % (carotte, poireau, céleri, estragon), sel, bouillon (eau, os de poulet, vin blanc, armagnac), dextrose, oignon frit (oignon, huile de tournesol). Antioxygène : érythorbate de sodium. Conservateur : nitrite de sodium ».

Et juste pour enfoncer le clou, voici un petit exemple frappant.

Poulet	% de gras
Nature, rôti (blanc sans la peau)	5
Pilons et ailerons	20,5

À votre place…

On choisirait

- ☺ Aucun doute : un bon poulet cru à cuire soi-même ou déjà rôti par les bons soins du boucher (à acheter au rayon boucherie). C'est le seul qui recueille nos suffrages, à condition qu'il soit Label Rouge, bio ou, au minimum du minimum, fermier.
- ☺ Des découpes… de poulet labellisé, toujours. Aile, cuisse ou escalope, comme vous voulez, mais toujours nature, jamais préparées.

On ne prendrait pas

- ☹ Du poulet « standard » à cuire. Standard…
- ☹ Des découpes de poulet standards.
- ☹ Les produits dérivés (on dit « élaborés ») à base de poulet, comme nos exemples listés ci-avant.

Les produits laitiers

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Calcium :* une source majeure.
- *Protéines :* ils en renferment plus ou moins, selon. Les fromages sont les plus riches car les plus concentrés (ils ont perdu une partie de leur eau). Certaines personnes sont allergiques aux protéines de lait.
- *Lactose :* le sucre naturel du lait, indigeste si l'on manque de lactase (l'enzyme pour digérer le lactose). Certaines personnes sont intolérantes au lactose.
- *Facteurs de croissance :* il y en a davantage dans le lait de vache que dans le lait de brebis (le veau prend plus de poids et grandit d'avantage que l'agneau !).

2 raisons d'en consommer plus souvent

1. Les produits laitiers apportent du calcium. À condition de ne pas le neutraliser (par exemple dans le café ou le thé). En ajoutant un nuage de lait dans sa tasse, non seulement on se prive d'une partie du calcium, mais aussi d'une partie des antioxydants du thé. Dommage !
2. Les yaourts renferment des probiotiques, bons pour notre flore intestinale. Utiles, notamment si vous êtes sous antibiotiques afin de limiter les troubles digestifs, et plus largement les diarrhées,

d'une manière générale. Seuls les yaourts nature « tout simples » sont concernés.

Mais attention...

- Les voix estimant que nous en consommons trop commencent à résonner à l'unisson, et que des répercussions négatives sur la santé (allergies, troubles intestinaux, intolérances, cancer de la prostate, risques métaboliques et de surpoids, douleurs articulaires, etc.) sont en partie attribuées à la déferlante de produits laitiers que tout un chacun peut constater au supermarché.
- Bon nombre d'entre eux, hormis les yaourts et les fromages blancs peu gras, sont très caloriques, car très riches en gras (fromages) et/ou sucre (desserts laitiers). Observez la place dévolue aux yaourts ou fromages blancs « tout simples » dans les grandes surfaces, et comparez avec les interminables linéaires de desserts lactés sucrés en tout genre (mousses, yaourts aux fruits, clafoutis, crèmes…).
- Bannissez les produits « ludiques » type barres de chocolat enrichies en lait, présentées à tort comme des produits sains et équilibrés. Ce n'est pas parce qu'ils sont vendus au rayon frais entre deux packs de yaourts qu'ils ont la même valeur nutritionnelle !
- Là encore, comme pour le blé, la main de l'homme moderne a perturbé un savoir-faire ancestral. Jadis, on faisait chauffer le lait lentement et longtemps pour le stériliser. Une peau se formait sur le dessus de la casserole. Pendant cette opération, les facteurs de croissance (naturellement présents dans le lait de la maman destiné à son petit veau pour qu'il grandisse !) disparaissaient tranquillement. Avec les méthodes de pasteurisation rapide (on

chauffe très fort, pas longtemps), les facteurs de croissance n'ont pas le temps de disparaître, ils restent donc dans le lait, et nous, consommateurs, nous en « profitons ». Un problème, car en cancérologie, justement, les médecins donnent à leurs malades des anti-facteurs de croissance dans le but de limiter la croissance des cellules cancéreuses. Bilan : mieux vaut du lait de brebis que du lait de vache (le petit de la brebis étant plus petit que le petit de la vache, le lait de la maman est plus pauvre en facteurs de croissance et, nous, nous en avalons donc moins). Et sinon, en catégorie « produits laitiers de vache », les fromages à pâte cuite n'ont plus ces facteurs de croissance, justement parce qu'ils ont été cuits lentement. En plus, ils n'ont plus non plus de lactose, ou seulement des traces. C'est mieux !

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Au rayon des produits laitiers, préférez :
  - *Le fromage blanc,* pour sa forte capacité à rassasier.
  - *Les yaourts nature,* demi-écrémés, pour les bactéries (probiotiques) qui s'y développent, transformant le lactose en acide lactique pour donner un produit plus digeste. De plus, la fermentation déclenche la fabrication de substances intéressantes qui stimulent l'immunité et protègent l'organisme de multiples façons. Veillez cependant à choisir des yaourts de qualité, si possible fabriqués avec du lait bio, et surtout contenant des lactobacillus, car ces ferments résistent mieux à l'acidité de l'estomac.
  - *Les fromages à pâte cuite,* pour les raisons exposées ci-dessus (moins de facteurs de croissance, moins de lactose).

- Il n'y a aucune raison de se priver de produits laitiers si vous les supportez bien et que vous les appréciez. Mais limitez-vous à 1 ou 2 par jour, maximum. Un peu de fromage le matin, un yaourt ou un fromage blanc dans la journée, c'est largement suffisant.
- Évitez tous les desserts sucrés (crème brûlée, mousse, yaourt à la grecque) et autres produits gras (lait concentré, petit-suisse ou fromage blanc à 40 %, chantilly…). C'est cher, calorique, peu rassasiant. Pas terrible !
- Concours de rapidité et de perspicacité. Placez-vous devant le rayon « produits laitiers » et essayez de repérer les yaourts nature demi-écrémés en moins de 5 minutes. Vous avez réussi ? Bravo ! Vous avez gagné le droit d'en acheter un pack de 8. Tous ceux qui ont pris des flans, des crèmes dessert, des fromages blancs, des crèmes brûlées, des yaourts aux fruits, des mousses au chocolat, des petits-suisses nature, les mêmes aux fruits, etc. peuvent les reposer. Vous avez perdu. C'est vrai, l'entreprise n'était pas facile : rien n'est fait pour les voir, ces pauvres yaourts qui ne rapportent pas grand-chose par rapport à tous les autres produits laitiers gras et sucrés à souhait. Pourtant, ce sont les moins chers, les plus intéressants pour la santé et pour la ligne. Mais la prochaine fois, vous saurez qu'ils sont à moitié cachés derrière le gros poteau, là.

Petit abécédaire des produits laitiers

Le lait n'est ni ange ni démon. C'est un aliment comme un autre avec ses avantages et ses inconvénients. Et les produits laitiers, idem. Bon nombre de nutritionnistes s'accordent à dire que les « 3 produits laitiers par jour » recommandés par le PNNS (Programme national nutrition santé) sont probablement excessifs, et que 1 ou 2 suffisent amplement. On peut même s'en passer totalement, en réalité. Il est impossible de les comparer, tant un morceau de camembert, un

yaourt nature 0 % et une crème à la vanille n'ont pas grand-chose en commun sinon une vache quelque part dans un coin, pas forcément de Normandie.

Fromage blanc nature (20 % de MG)

Il rassasie davantage qu'un yaourt. Et en version « 20 % », il reste suffisamment onctueux pour être agréable en bouche. Maintenant, si vous trouvez du 0 % qui vous convient, ne vous gênez pas, il apportera alors encore moins de calories : 45/100 g. Son petit côté écœurant appelle souvent le sucre. Résistez en le parfumant à la cannelle ou avec une goutte d'huile essentielle de citron, de lavande ou de vanille. Zéro calorie, 100 % arômes naturels !

Fromage frais (Carré frais, brousse…)

C'est bon, léger, riche en protéines, peu salé, un rêve ! Attention à certains d'entre eux, très salés justement. Mieux vaut ajouter un petit peu de poivre ou d'herbes aromatiques pour lui donner quelques couleurs.

Fromage sec type mimolette, gruyère…

On ne va quand même pas se priver alors que l'on vit au pays des 300 fromages… Et puis le fromage, ultrapratique, ne demande qu'à partir en balade ; en échange, il nous offre ses protéines et son calcium. Un troc très correct. Attention aux calories quand même : allez-y doucement.

Lait demi-écrémé

Le lait est un aliment, et non une boisson. C'est-à-dire qu'il apporte des protéines, des sucres, des calories, etc. Il est par conséquent hors de question d'en consommer comme on le ferait avec de l'eau ou du thé (zéro calorie, eux !). Parmi tous les laits, celui-ci apporte le meilleur compromis.

Petits-suisses 0 %

Une alternative aux sempiternels yaourts/fromages blancs. D'autant qu'on en trouve désormais à 0 % de MG tout à fait honorables. Leur saveur et leur texture réclament un accompagnement un peu doux. Ne tombez pas dans le piège du sucre ou de la confiture, préférez un filet de sirop d'érable ou de miel.

Yaourt nature (demi-écrémé) ou type bifidus

Compagnon de toujours des régimes minceur. On ne pouvait pas faire l'impasse. Ne confondez pas yaourts nature (ou bifidus), très bons, avec crèmes desserts, mousses en tout genre et même yaourts grecs ou aux fruits, qui n'ont rien à voir en termes de composition et de calories.

Le raisin

Le meilleur ami du cœur et des artères

☆☆☆ à ☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Polyphénols :* anticholestérol, antihypertension, bons pour les artères.
- *Fibres :* douces, mais les intestins fragiles éviteront la peau et les pépins.
- *Potassium :* toutes les variétés en apportent une quantité importante.
- *Calcium :* une source très honorable.
- *Acides organiques :* ils alcalinisent notre milieu interne, souvent trop acide.
- *Vitamine E :* un apport non négligeable.
- *Bore :* un des aliments les plus riches.
- *Resvératrol :* fluidifiant sanguin.
- *Fer :* un apport vraiment intéressant dans les raisins secs.
- *Calories :* 60 à 80/100 g.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. Gloire au raisin noir ! Issu de cépage noir, il est plus riche en substances protectrices que le blanc, de cépage blanc (jusque-là, tout le monde suit). Il contient notamment une foule de

flavonoïdes qui potentialisent l'action de la vitamine C : très antioxydant, très protecteur, ce raisin est un véritable garde du cœur. Antihypertension, il s'occupe aussi du cholestérol et préserve la souplesse artérielle, ainsi que la fluidité sanguine.

2. Il contient du resvératrol, une substance anticoagulante très efficace contre les troubles de la circulation.
3. La réputation des « cures de raisin détoxifiantes » n'est pas usurpée. Sans tomber obligatoirement dans la monodiète, encore pratiquée par de nombreuses personnes à l'automne, prenez l'habitude de déguster une grappe au quotidien en saison.
4. Les antioxydants contenus dans la peau se combinent à ceux des pépins pour une protection cardiaque optimale. Si vous ne souffrez pas d'intestins fragiles, consommez-les entiers.
5. Les raisins secs ont les mêmes propriétés que le raisin frais, mais en nettement plus sucré, forcément. Méfiance quand même, restez raisonnable.
6. Le raisin est diurétique : il stimule le travail des reins et prévient la rétention d'eau.
7. Comme il contient du fer, les végétariens ou les personnes anémiées, les femmes, surtout enceintes ou ayant des règles abondantes, devraient en consommer régulièrement. Et les associer à des fruits riches en vitamine C (kiwi, fraises, orange…) pour mieux l'assimiler.

Mais attention...

- En raison de leur très haute teneur en fibres, les pépins et la peau sont parfois mal tolérés par les personnes au côlon sensible. Dans ce cas, mieux vaut opter pour du jus de raisin, ou encore chercher du raisin apyrène (sans pépins), dont on peut facilement recracher la peau. Les variétés : alvina, danuta et madina.

- Il apporte principalement des sucres rapides, et en grande quantité. Les diabétiques doivent en tenir compte et modérer leurs ardeurs : attention aux grains qui se picorent sans compter ; le pancréas, lui, compte méthodiquement. Cela dit, en raison même de la nature de ces sucres, ce fruit est recommandé aux sportifs et aux personnes qui ont besoin d'une énergie immédiate, d'un petit coup de fouet.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- La pellicule blanchâtre qui peut recouvrir les grains est naturelle. Rien à voir avec des résidus de pesticides. En revanche, rincez tout de même bien le raisin, dont la peau héberge des particules nocives : levures, moisissures, résidus de pesticides…
- N'achetez que des grappes belles et pleines. Les grains doivent rester bien accrochés à la rafle (tige). Dès le retour du marché, retirez les grains endommagés avant qu'ils contaminent les autres.

Le réfrigérateur

Dès qu'une intoxication alimentaire fait la une des médias, ça repart : la chaîne du froid patati, les conditions d'hygiène chez le fabricant/livreur/distributeur patata, les horribles bactéries qui viennent de « l'extérieur », etc. Sauf que, souvent, le problème vient d'un mauvais respect de la chaîne du froid chez soi. Ou d'une hygiène douteuse dans SON réfrigérateur. Ou d'une mauvaise appréciation des risques – par exemple, on ne sait plus trop si un aliment cru est plus fragile que cuit, ou on croit à tort que les surgelés sont plus « fragiles » que les produits frais. Récapitulons.

Les bactéries n'ont qu'un seul objectif dans la vie : se reproduire. Proliférer. Grand bien leur fasse, mais le problème se pose lorsqu'elles le font dans notre nourriture. Si la plupart des bactéries sont neutres, certaines – comme la salmonelle par exemple – peuvent nous faire du mal. Or, plus il fait chaud, plus elles prolifèrent. D'où l'intérêt vital de posséder un réfrigérateur suffisamment froid (ce qui n'est pas le cas d'une bonne partie d'entre nous), car avec seulement 2 petits degrés supplémentaires, les bactéries se développent 4 voire 6 fois plus qu'à température réglementaire.

1. *Partie la plus froide, en haut (ou en bas selon les modèles - lire encadré) :* entre 0 et 4 °C = viande, poisson, fruits et légumes crus, cuits ou précuits, plats préparés, charcuterie, fromages frais ou au lait cru, crustacés, fruits de mer cuits, aliments décongelés, pâtes fraîches, mayonnaise maison, produits ouverts (boîtes, barquette traiteur…).

2. *Partie médiane :* 4 à 6 °C = les « restes », plats et salades « maison », produits laitiers, fromages affinés, produits stabilisés (tranches de viande ou de jambon dans emballage fermé, quenelles…), desserts type riz au lait, semoule, mousses, tartes à la crème, dessert glacé à décongeler
3. *Porte :* 6 à 8 °C = beurre, œufs, boissons (jus, lait…).
4. *Bac à légumes :* 6 °C = légumes, fruits, huîtres.

Le réfrigérateur n'est pas un placard frais dans lequel on peut jeter pêle-mêle des tomates, un paquet de surimi entamé, une salade encore pleine de terre et un reste de hachis parmentier. C'est une machine à laquelle on confie le soin de veiller sur nos aliments afin de les garder sains le plus longtemps possible. Encore faut-il respecter son mode d'emploi et ses zones de stockage.

Selon une étude de l'Institut de recherche de l'ingénierie de l'agriculture et de l'environnement, le Cemagref, la température des réfrigérateurs est trop élevée dans plus de ¼ des foyers français. Autrement dit, 1 Français sur 4 stocke ses aliments à + de 8 °C, ce qui facilite la prolifération bactérienne des salmonelles, listerias et

staphylocoques dorés. Une anomalie de thermostat sans conséquence pour l'ensemble de la population en bonne santé, mais susceptible de poser problème pour les sujets fragiles, notamment les bébés et les personnes âgées ou malades. À l'inverse, dans certains appareils, la température est trop basse (au-dessous de zéro), ce qui provoque un début de congélation avec éclatement des cellules. Une sorte de « congélation/décongélation » à éviter absolument aussi. Vérifiez vos appareils ménagers.

FROID EN HAUT OU EN BAS ?

Depuis 2002, les fabricants indiquent clairement la zone la plus froide, mais si votre frigo date un peu, il faut la déterminer vous-même. Soit vous achetez un thermomètre spécial réfrigérateur à laisser en place tout le temps (conseillé pour surveiller mine de rien les hauts et les bas de la bête, notamment en cas de canicule), soit vous plongez un thermomètre médical dans un verre d'eau, que vous installez à chaque étage. Relevez les « compteurs » au bout d'une petite heure.

Les produits qui posent rarement problème	**Les produits qu'il faut surveiller** (respecter la date limite de consommation et une fois le paquet ouvert, consommer dans les 24 heures)	**Les produits très fragiles** (à consommer dans les 3 jours, grand, grand maximum, de préférence le jour même)
Beurre Fromage Légumes crus Œufs Yaourts	Jambon Plats cuisinés Tous les paquets et emballages ouverts, qu'il s'agisse de lait comme de jus de fruits, de saucisses comme de crêpes	Charcuterie artisanale cuite type rillettes ou pâté Poisson et préparations à base de poisson (tarama…) Volaille et viande fraîches (par exemple des cuisses de poulet) Viande hachée (ultra-fragile)

Le riz

Top digeste

☆☆☆ à ☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* le riz brun renferme nettement plus de fibres que le blanc.
- *Précurseurs de mélatonine :* anticancer du sein, la mélatonine aide avant tout à réguler notre horloge interne.
- *Orizanols :* anticholestérol.
- *Anthocyanines :* des pigments antioxydants et anticancer, mais seulement dans les riz très colorés (rouges, noirs).
- *Potassium :* bon pour les hypertendus, d'autant que le riz est par ailleurs très pauvre en sodium.
- *Magnésium :* le riz blanc en contient trop peu.
- *Sélénium :* un apport de sécurité.
- *Manganèse :* l'oligo-élément antiallergie.
- *Vitamine B1 :* elle aide à assimiler les sucres du riz.
- *Vitamine B3 :* le riz brun en contient beaucoup plus.
- *Calories :* 120 à 130/100 g.

15 raisons d'en manger plus souvent

1. Le riz est très digeste et ne provoque ni allergie ni intolérance. Il fait partie des quelques rares aliments qui ne génèrent jamais d'inconfort digestif (gaz).

2. Ses précurseurs de mélatonine sont précieux pour aider notre corps à bien réguler l'horloge interne responsable des activités diurnes et nocturnes. En deux mots, la mélatonine aide à bien dormir la nuit… et pas la journée ! Et posséderait des propriétés anti-cancer du sein.
3. Il est conseillé en cas de brûlures d'estomac car il contient une substance antiacide.
4. Il renferme des composés phénoliques appelés « oryzanol », anticholestérol.
5. Son eau de cuisson est classiquement recommandée en cas de diarrhées. À l'inverse, le son de riz est un laxatif puissant.
6. Il ne contient pas de gluten, et peut donc être consommé par les intolérants au gluten (maladie cœliaque) ainsi que par les personnes dites sensibles au gluten.
7. Dépourvu de graisses, il est recommandé en cas de régime minceur car il « cale » sans affoler la balance.
8. Il participe activement à la prévention de certains cancers (côlon, sein, prostate). Parmi ses diverses molécules antitumorales, les lectines semblent jouer un rôle, mais les chercheurs doivent encore les étudier pour être sûrs de leurs capacités réelles.
9. Le riz complet aide à prévenir les calculs urinaires.
10. Le riz favorise la stabilité du taux de sucre dans le sang, évitant ainsi les coups de pompe. Il est conseillé aux diabétiques, sous réserve de le choisir correctement et de ne pas en consommer plus que de raison, comme tous les féculents d'ailleurs.
11. Quitte à choisir du riz facile à cuire et pas trop cher, préférez le riz « étuvé », dont le processus de « production » respecte mieux les bénéfices nutritionnels. Le riz étuvé a été rincé, trempé dans l'eau chaude puis passé à la vapeur sous vide et sous pression. Un traitement qui fait pénétrer les vitamines et minéraux au cœur du

grain, permettant ainsi d'en profiter, même si le riz est décortiqué (raffiné). Cherchez la mention « étuvé » ou « incollable » sur le paquet.

12. Le son de riz renferme une vitamine E de bonne qualité, qui se présente sous la forme de tocotriénols, anticancer et anticholestérol.
13. Au Japon en général, à Okinawa en particulier, haut lieu mondial des centenaires en pleine forme, chaque riz est cultivé et préparé dans un objectif bien précis. Globalement, vous trouverez le *genmai* (riz complet), le *musenmai* (riz prélavé) et le *mochigone* (riz gluant). Le riz blanc est généralement servi nature pour ponctuer le repas et reposer l'estomac. À Okinawa, on n'y fait pas fondre une demi-motte de beurre !
14. Contrairement aux riz blancs occidentaux, le basmati, semé et récolté dans les pays asiatiques (Inde, Pakistan…), n'a pas été choisi pour son rendement économique mais pour ses hautes propriétés nutritives et surtout sa grande compatibilité avec ces zones géographiques où il se plaît. Cette variété traditionnelle de riz a tout pour séduire : elle est très parfumée – aux antipodes des riz blancs et fades auxquels nous sommes tristement habitués – et malgré un rendement assez faible (2 tonnes par hectare, à comparer aux 5 à 6 tonnes par hectare des riz à haut rendement), sa « valeur ajoutée » la rend très attractive aux yeux des cultivateurs. Certaines variétés de basmati plus « rentables » sont largement cultivées au Pakistan, mais leur parfum est moins puissant. Ou comment jongler en permanence entre rendement et qualité, pour tenter d'atteindre un équilibre viable.
15. Parce que ses grains longs et fins ont une texture tendre et moelleuse une fois cuits, et qu'il est le plus parfumé. Son puissant arôme vient de ses 0,09 partie par million de composé odorant (le

2-acétyl-1-pyrroline), soit environ douze fois plus que les variétés de riz non parfumé. Voilà révélé le secret du riz le plus recherché au monde. Sur les marchés internationaux, il se négocie jusqu'à dix fois plus cher que ses ordinaires cousins.

Mais attention...

- Il y a riz et riz. Les riz blancs « basiques » en général, oubliez : leur index glycémique est élevé (ils renferment des sucres rapides, contrairement aux idées reçues), voire *très* élevé. En plus, ils sont totalement dénués de vitamines et de minéraux. Soit la variété est de type « gluant », « collant » (cas typique du riz rond pour préparer le riz au lait), soit elle a été choisie pour son haut rendement : le riz, cultivé dans les pays occidentaux, pousse vite mais il ne reste pas « ferme », donc sa structure même le rend incompatible avec une alimentation saine, en tout cas pour le diabétique. Retour à la case « riz basmati » (voir plus haut).
- Le riz très blanc ou trop cuit, ou les deux, et pire encore le riz précuit (ou cuisson rapide) ne sont pas des bons choix. Au contraire des autres, ils renferment des sucres ultrarapides (on reparle d'index glycémique élevé) qui déséquilibrent le taux de sucre sanguin. Or, une glycémie non contrôlée, c'est la porte ouverte aux fringales, aux variations de poids, d'humeur et à divers troubles de santé. En revanche, oui au basmati, oui au Suriname (on dit que c'est le meilleur du monde), oui au riz complet, oui aux 3 riz, oui, oui, oui ! Le riz brun a très bon goût et ne colle jamais.
- Le riz doit bouillir pour que la vitamine B de l'écorce pénètre le grain et devienne assimilable. Dans les régions où l'on mangeait du riz cru, les carences en vitamine B (béribéri) décimaient les habitants.

- Ne le faites pas cuire dans une trop grande quantité d'eau : calculez juste ce qu'il faut, sinon vous perdrez la plupart des vitamines et minéraux en rejetant l'eau de cuisson.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Il existe 83 000 variétés de riz, dont 2 000 sont cultivées… ça nous laisse de la marge côté choix. D'un point de vue nutritionnel, il est préférable de consommer le riz brun (complet) plutôt que le riz blanc OU du riz basmati.
- Plus vous rincez votre riz, plus vous éliminez son amidon, moins il collera. À éviter si vous préparez un riz au lait, à rechercher si vous faites une salade de riz !
- Deux façons principales de cuire le riz :
  - Dans un grand volume d'eau bouillante.
    Avantage : pratique !
    Inconvénient : en l'égouttant, on élimine les minéraux passés dans l'eau.
  - « Pilaf », c'est-à-dire à la poêle avec de l'huile (d'olive), « à sec », sans même le rincer, pendant quelques minutes, puis on verse exactement deux fois plus d'eau bouillante que de riz dans la poêle, et elle est absorbée petit à petit.
    Avantage : le riz restitue 100 % de ses composés nutritionnels bénéfiques, et il est plus parfumé.
    Inconvénient : si vous visez le 0 % de matière grasse, ça ne marche pas.
- Amusez-vous : colorez et parfumez votre riz avec du paprika (rouge), du curcuma ou du curry (jaune). Seulement la couleur ? En vert avec de l'eau de cuisson des épinards, en rouge avec celle des betteraves, en noir avec de l'encre de seiche (en bocal dans

certains supermarchés, rayon « sauce »). Vous consommerez, ainsi, des antioxydants en amusant vos convives.

- Pour empêcher votre riz de coller, versez dans l'eau de cuisson un peu de jus de citron : il neutralisera l'amidon. Vous pouvez aussi mettre de l'huile, mais c'est moins « régime ».
- Le riz brun doit cuire plus longtemps (60 minutes) que le blanc afin que la chaleur et l'eau passent outre l'écorce. Il a très bon goût et ne colle jamais. Achetez-le étuvé : son temps de cuisson descend à 15-18 minutes, et il est encore très remarquable, tant en termes de saveurs que de qualités diététiques.
- Le riz long et le riz rond n'ont pas la même teneur en amidon ni la même capacité d'absorption d'eau. Le rond colle plus et se révèle parfait pour les paellas, risottos et desserts (riz au lait).

Les saisons

Manger équilibré et sain, franchement, ce n'est pas sorcier, à condition de ne pas être trop paresseux. Il suffit bien souvent de se faire plaisir. Errer dans les allées d'un marché, papoter avec le fromager, le boucher, extorquer au poissonnier les lieux de provenance de ses produits à écailles ou à tentacules, réclamer au primeur des idées pour mêler différentes salades ou préparer un gratin, hésiter entre deux bottes d'herbes fraîches – qui ne donneront pas du tout le même goût au plat final, en un mot : s'intéresser. C'est le premier pas, le plus important, celui qui ouvre en grand la porte de l'alimentation-santé. C'est vrai, cela réclame un atome d'effort, un petit investissement temps. Mais c'est indispensable. Comme le dirait sagement votre marchand d'herbes : « La nature, c'est comme la santé, ça se mérite, ma bonne dame ! » Ce qui est on ne peut plus vrai. Bien entendu, on peut procéder de même en grande surface, même si les saisons y sont parfois un peu moins « marquées », à condition de privilégier les produits frais. Empiler les plats préparés surgelés ou réfrigérés, acheter des pyramides de boîtes ou de produits déshydratés vous fera irrémédiablement passer « à côté ». À côté du vrai goût, des ingrédients santé, de la silhouette allégée, du bonheur de préparer et de faire vivre votre cuisine, du plaisir tout simplement.

Il n'y a plus de saisons…

Parce qu'il a inventé les serres, la chaîne réfrigérante, les additifs et la société de consommation, l'homme imagine qu'il n'y a plus de

saisons. On peut manger des fraises à la crème en hiver, des mousselines d'asperges en été, du saumon sauvage en janvier, de la tarte à la rhubarbe en automne. C'est vrai, on peut. On peut aussi se balader sur la plage en après-ski au mois d'août, dévaler les pistes de ski en bikini au jour de l'An, souhaiter un joyeux Noël fin mai et cacher des œufs de Pâques dans le jardin début octobre. Sauf que ce n'est pas le moment.

Pour le bikini au ski, prévoyez les conséquences. Pour les aliments hors saison, même chose : comptez avaler nettement plus de pesticides, d'engrais, d'additifs en tout genre (il faut bien faire « pousser » l'aliment autrement que naturellement), mais nettement moins de vitamines, minéraux, composés protecteurs.

Et surtout, soyez réaliste : manger hors saison est beaucoup moins bon. Regardez-nous dans les yeux : une tomate fade, farineuse et dure, qui n'a jamais vu le moindre rayon de soleil, que vous paierez à prix d'or au cœur de l'hiver, peut-elle raisonnablement rivaliser avec sa cousine, cueillie dans le jardin en plein été ou achetée sur l'étal du marché, qui offre toute sa palette de généreuses saveurs dans votre bouche, laisse couler un peu de jus entre vos lèvres et emplit vos narines d'un arôme suave ? Honnêtement, ce n'est pas le même produit.

La saison a ses raisons

C'est comme ça : la saison a ses raisons. C'est particulièrement valable et visible pour les fruits et légumes, mais presque tous les aliments traditionnels y sont soumis. Un bon fromager sait que le beaufort d'été est meilleur que celui d'hiver, car à la belle saison, les vaches ont brouté plein de petites fleurs avec leur herbe ! Le poissonnier propose en été du saumon sauvage, bien plus riche en

oméga 3 que celui d'élevage, le reste de l'année ! Les marchés de septembre changent d'habits et commencent à se parer d'aliments énergétiques dont nous aurons besoin pour passer confortablement l'hiver, alors que l'été faisait la part belle aux fruits désaltérants. Choisir les aliments de saison, c'est logique à tous points de vue : ils sont meilleurs, moins chers, plus adaptés à nos besoins et plus intéressants sur le plan nutritionnel. La nature offre toujours ses bienfaits au moment propice ! Et puis, comme l'a si justement dit Raymond Queneau : « Les saisons, ça ne se discute pas. »

Un petit air de printemps

La tradition chinoise nous dit qu'au printemps, l'esprit du ciel et celui de la terre s'unissent de nouveau. Nous avons tous observé cet éveil du règne végétal dans la nature. Il n'y a aucune raison pour que l'homme soit tenu isolé de cette mouvance printanière ! C'est la saison privilégiée pour drainer les excès de l'hiver, et préparer doucement sa peau aux premiers rayons solaires. Les étudiants révisent leurs examens, les parents soutiennent les étudiants… pour tous les autres, athlètes du quotidien, la vie continue, c'est l'effervescence !

Légumes	Artichaut, asperge, betterave, carotte, concombre, courgette, cresson, épinard, fève, laitue, oseille, pois, pomme de terre, radis.
Fruits	Cerise, fraise, rhubarbe.
Poissons/fruits de mer	Alose, anguille, bar, cabillaud, carpe, crabe, daurade, écrevisse, goujon, homard, langouste, lieu, limande, lotte, maquereau, perche, raie, sandre, sole, rouget, thon, truite.
Viandes	Agneau, pintade, poulet, sanglier, veau.

Voilà l'été !

En été, la nature nous offre ce qu'elle a de meilleur : la vie. Les fruits et légumes sont gorgés de vitamines et minéraux appropriés à nos longues expositions solaires. Ce sont les véritables stars estivales et leurs parures multicolores annoncent la couleur ! C'est le moment ou jamais de se mettre au diapason, d'imaginer mille et un pique-niques, d'oser des mélanges de crudités inédits, bref : d'innover ! Au cœur de l'été, focalisez sur les aliments qui protègent votre peau des dégâts du soleil.

Légumes	Artichaut, aubergine, betterave, carotte, céleri, champignon, chou, concombre, haricot blanc, haricot vert, maïs, navet, oignon, poireau, pois, pomme de terre, romaine, tomate.
Fruits	Abricot, brugnon, cassis, cerise, citron, figue, fraise, framboise, groseille, melon, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin.
Poissons/fruits de mer	Anchois, anguille, bar, carpe, daurade, écrevisse, goujon, hareng, homard, langouste, maquereau, moule, perche, plie, Saint-pierre, sandre, sardine, sole, thon, truite.
Viandes	Caille, canard, lapin, perdreau, pigeon, porc, poule, poulet, sanglier, veau.

Chanson d'automne

Les magnificences de l'automne précèdent les rudesses de l'hiver. La médecine traditionnelle chinoise rappelle qu'il ne faut pas s'enivrer aux ors de la saison, mais au contraire préserver ses forces pour la période de dépouillement qui s'amorce.

Les traditions populaires inscrivaient au même moment les vendanges et les cures de raisin, préparant l'organisme aux agapes et aux brutalités de la saison froide à venir. Mais avant, il y a… la rentrée. Un vrai marathon, quels que soient l'âge et la situation !

Légumes	Brocoli, cardon, céleri, champignon, chou, endive, haricot blanc, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, tomate, topinambour.
Fruits	Ananas, banane, châtaigne, coing, mandarine, noix, orange, pamplemousse, poire, pomme, raisin.
Poissons/fruits de mer	Cabillaud, carpe, goujon, lieu, limande, lotte, merlan, morue, moules, œufs de poisson, Saint-pierre, saumon, turbot.
Viandes	Bécasse, bœuf, caille, canard, chapon, chevreuil, dinde, faisan, lapin, lièvre, mouton, oie, perdreau, pigeon, porc, sanglier.

Au cœur de l'hiver

Qui dit hiver dit virus et microbes… c'est dans l'assiette que commence la lutte : les aliments qui boostent l'immunité se transforment en potiron, fruits de mer et bons petits plats. Magique ! La période des fêtes n'est plus un calvaire pour le foie, grâce à nos recettes, trucs et astuces… Si vous êtes un fondu de céréales, c'est la saison ou jamais de vous en préparer. Toutes possèdent des propriétés bien spécifiques, nous vous en parlerons ; retenez simplement qu'elles se mangent exclusivement cuites et « réchauffent » le corps au moment où il en a le plus besoin !

Légumes	Artichaut, brocoli, carotte, céleri, chou, endive, lentille, mâche, navet, poireau, pomme de terre, salsifis.
Fruits	Ananas, banane, coing, mandarine, orange, pamplemousse.
Poissons/fruits de mer	Cabillaud, carpe, daurade, huître, lieu, limande, lotte, merlan, morue, raie, rouget, Saint-pierre, turbot.
Viandes	Agneau, bœuf, chapon, dinde, faisan, lapin, mouton, oie, porc.

Saison des champignons

Champignons	janv	fév	mars	avril	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Bolet									•	•		
Cèpe					•	•	•	•	•	•	•	
Champignon de Paris	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Chanterelle	•	•									•	•
Coulemelle									•	•		
Girolle	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•
Morille				•	•			>				
Mousseron					•	•				•	•	
Pied bleu	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pied-de-mouton	•	•							•	•	•	•
Trompette de la mort								•	•	•	•	•
Truffe noire du Périgord	•	•										

Les salades

Anticancer, minceur

☆☆☆☆☆

Leurs principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* bonne source de fibres douces.
- *Potassium :* n'annulez pas ses effets en noyant vos feuilles sous une vinaigrette trop salée.
- *Carotènes :* une bonne source de carotènes… verts.
- *Vitamine B9 :* la vitamine du cœur et de la femme (enceinte) par excellence.
- *Oméga 3 :* dans la mâche et le pourpier.
- *Fer :* dans le pissenlit.
- *Substances amères :* dans la frisée, chicorée, scarole (bonnes pour le foie).
- *Calories :* 13/100 g.

9 raisons d'en manger plus souvent

1. Il existe une centaine de salades aux propriétés nutritionnelles voisines. Mais quelques-unes sont vraiment originales, comme le pourpier ou la mâche, sources d'acides gras protecteurs – oméga 3 – comme les poissons gras, ou l'oseille, très diurétique.
2. La salade permet de commencer un repas par une crudité, ce qui devrait devenir un réflexe. Elle se révèle un coupe-faim

appréciable en augmentant le volume occupé par les aliments dans l'estomac, tout cela pour un apport calorique quasiment nul.

3. Les intestins fragiles éviteront la partie centrale des feuilles, mais tolèrent bien les fibres des jeunes pousses.
4. Plus les feuilles sont foncées, plus elles sont riches en vitamines et minéraux ; jusqu'à cinquante fois plus ! C'est surtout le cas pour la vitamine B9, précieuse parmi les précieuses.
5. Elle participe à la protection cardio-vasculaire et anticancer, en particulier de l'estomac.
6. On attribuait jadis à la laitue des propriétés sédatives, mais les nouvelles variétés contiennent peu de latex, le liquide blanc qui s'écoule lorsqu'on coupe la salade.
7. Les « petites » salades sauvages type roquette, pissenlit, ortie ou oseille sont nettement mieux pourvues en micronutriments protecteurs que leurs cousines cultivées. En revanche, elles peuvent aussi véhiculer quelques polluants si elles ont été cueillies dans un endroit douteux. Attention si vous partez en cueillette.
8. Les chicorées (scarole, frisée, trévise…) contiennent des substances protectrices pour le foie et qui aident à digérer. La frisée est une source méconnue de fer.
9. Le pissenlit est extrêmement riche en carotènes, en calcium, en fer, en vitamine E… Bref, du concentré de nutriments pour un apport calorique très faible. Cru ou cuit, pensez à lui.

Mais attention...

- Vous pouvez consommer en salade globalement toutes les jeunes pousses de végétaux comestibles, sauf celles issues des Solanacées, c'est-à-dire la famille représentée par les aubergines, les physalis (alkékenges), les piments, les poivrons, les pommes

de terre, les tomates : on ne mange jamais leurs feuilles, toxiques car renfermant une grande quantité de solanine, un alcaloïde.

- Attention à l'accompagnement, surtout si vous êtes au régime : une grosse salade s'assaisonne avec une grosse quantité de vinaigrette. À méditer. Du citron ou du vinaigre + sel et poivre suffisent, en fait. Vous avez déjà essayé ?

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Toutes les salades puisent des nitrates dans le sol pour croître, c'est une sorte de nourriture pour elles, ou plutôt un facteur de croissance. Sous l'action du soleil, elles transforment ensuite ces nitrates en matière première pour produire leurs feuilles. Ce qui explique que les feuilles extérieures, très vertes, renferment moins de nitrates que les jeunes feuilles claires. Et ce qui explique également que les salades cultivées sous serre (donc sans soleil, surtout en hiver) renferment davantage de nitrates que celles en plein champ, en été.
- Lavez toujours minutieusement les salades feuille par feuille sous un filet d'eau, afin d'éviter tout risque de contamination bactérienne. Ce simple geste d'hygiène permet aussi d'évacuer une bonne partie des résidus de pesticides.
- Ne laissez pas tremper la salade : les minéraux migrent dans l'eau, puis dans le siphon de l'évier. Dommage.
- La salade est prétexte à consommer votre « quota » de bons acides gras en choisissant bien l'huile : olive et colza, c'est très bien. Rien ne vous empêche d'utiliser de temps à autre de l'huile de noix (avec des noix !) et de l'huile de pépins de raisin (avec des raisins !).
- Soyez inventif, ne vous contentez pas tous les jours d'une bête salade verte : ajoutez de l'ail, des oignons, des tomates, des cubes

de fromage, des olives, des fruits coupés, etc. C'est un « matériau » de base indémodable, quelle que soit la variété : laitue, batavia, romaine, iceberg…

- Séchez bien vos feuilles si vous voulez que la vinaigrette y adhère… et, au contraire, laissez-les humides si vous préférez que les matières grasses restent au fond du saladier.
- Décorez systématiquement vos sandwiches d'une ou deux feuilles bien vertes.
- Préférez toujours les salades fraîches à celles en sachets. Si vraiment rincer la salade vous rend malade, rabattez-vous sur les endives, simplissimes à préparer.
- La salade cuite est démodée, sauf pour ce qui est des endives. Pourtant, une cuisson courte permet de préserver en partie son croquant et ses vitamines, tout en augmentant la biodisponibilité des carotènes. Émincée dans une poêle et rapidement cuite à l'huile d'olive, sa saveur est douce et originale.

Les sandwiches

LES 7 SANDWICHES AUX SUPERPOUVOIRS

Le sandwich est LE déjeuner « fast-food » typiquement français. Et pourquoi pas ? À condition de bien choisir son pain et ce que l'on met dedans, on peut parfaitement obtenir un sandwich bon pour le transit (le plein de fibres !), brûle-graisses et minceur (léger mais bourré de protéines et de couleurs), pour la concentration (pour bien bosser l'après-midi), etc.

1. Le sandwich « et ça repart »

- *Le « beurre » :* de l'avocat écrasé (type guacamole).
- *Le remplissage :* du blanc de poulet effiloché (protéines et vitamines B), des pointes d'asperges cuites (du potassium et des composés antigonflette), du Tabasco.

2. Le sandwich top concentration

- *Le « beurre » :* du beurre (fine couche).
- *Le remplissage :* des filets de sardine (protéines et oméga 3), des rondelles de tomate (eau, bêta-carotène), des olives noires taillées (acides gras mono-insaturés), du persil.

3. Le sandwich minceur & brûle-graisses

- *Le « beurre » :* du Carré Frais + du paprika.

- *Le remplissage :* du blanc de dinde (top protéiné, top maigre), des feuilles de mâche, des lamelles de pommes un peu épaisses (pour la mâche et le côté « sucré » qui vous évitera le dessert).

4. Le sandwich du déménageur

- *Le « beurre » :* du fromage blanc aux herbes.
- *Le remplissage :* du bœuf haché (chaud si possible, sinon froid ! Le plein de protéines), des rondelles d'oignon et de cornichon, quelques feuilles de laitue taillées en lanières (équilibre acido-basique anti-douleurs musculaires).

5. Le sandwich acido-basique

- *Le « beurre » :* du houmous.
- *Le remplissage :* du saumon fumé en lanières, de l'aneth, des graines germées (au choix), des carottes et du céleri râpés.

6. Le sandwich super-coupe-faim

- *Le « beurre » :* du beurre de cacahuète (si possible maison).
- *Le remplissage :* du poulet effiloché, de la mozzarella (LE fromage au top pour les sandwiches), des rondelles de concombre et de tomate, des feuilles de coriandre (vitamines, minéraux, fibres, eau… indispensables petites mains rassasiantes).

7. Le sandwich crétois niçois

- *Le « beurre » :* du pesto.
- *Le remplissage :* du thon au naturel en boîte (protéines super-rassasiantes), des tronçons de céleri, des tranches fines de tomates, des petits morceaux d'olives vertes, des cerneaux de noix.

LES MAUVAIS PLANS

Comme « beurre »

- *La mayonnaise :* trop calorique, trop indigeste…
- *La moutarde :* OK, peu calorique, mais super-salée, et de plus elle pourrait augmenter la perméabilité intestinale (comme le poivre d'ailleurs).

Comme « remplissage »

- *Le jambon cru :* c'est super-bon, mais super-gras (donc super-calorique) et super-salé.
- *La viande des Grisons :* OK, hyperprotéinée, mais trop salée.
- *Le salami, le saucisson :* non, non, et non ! Trop salés, trop gras, écœurants.
- *Le cheddar :* beaucoup beaucoup trop salé, et pas plus de protéines que dans l'emmental… Donc à tout prendre, autant préférer ce dernier.

Les sauces, moutardes et compagnie, assaisonnements

« Un homme qui a faim n'examine pas la sauce », disait Socrate. Grave erreur. Car la sauce peut vous plomber le plat le plus léger, sucrer là où il fallait tout sauf du sucre, saler là où le sel de l'aliment suffisait déjà… ou au contraire apporter des composants protecteurs, améliorer le profil nutritionnel du plat, apporter la touche parfumée qui rend un poisson ou une viande inoubliable. Une sauce, c'est quoi ? Une préparation plus ou moins liquide, qui cuit avec un aliment ou que l'on ajoute après cuisson. Un peu vague, comme définition. Mais vous, vous faites facilement la différence entre une simple sauce citron + fines herbes et une rémoulade, c'est-à-dire grosso modo une mayonnaise. La première reste bien sage sur un plan calorique là où la seconde double voire quadruple l'apport calorique de l'aliment originel. Lorsqu'on cherche à perdre du poids, de nombreuses recettes de sauce « light » sont recommandées, ne serait-ce que pour mettre en valeur des aliments parfois un peu basiques (blanc de poulet, salade, jambon…). Souvent, avec une simple astuce, on allège une vinaigrette, une sauce au bleu, une sauce bulgare, on relève un mets avec une sauce tomate, une sauce au poivre ou une béchamel « revisitée ».

C’est moi qui l’ai fait !

Nous vous recommandons vivement de préparer vos sauces vous-même. Les équivalents industriels ne rivalisant vraiment pas avec le « fait maison », pour des raisons techniques telles qu’altérations dues aux contraintes mécaniques, thermiques et d’attente, une sauce industrielle étant, par essence, même, consommées bien après sa confection. Par ailleurs, la sauce étant le modèle même de l’aliment fragile d’un point de vue bactériologique — riche en eau et en substances nutritives — les additifs ou les traitements industriels visant à réduire ce risque modifient encore le goût de la recette. Bref : c’est moins bon, tout simplement. Et surtout on ne maîtrise pas bien ce qu’il y a dedans : quand vous préparez une vinaigrette, vous savez combien de cuillères d’huile passent dedans. Mais dans un flacon tout prêt ?

Si vous avez l’habitude de consommer	… essayez plutôt…
De la mayo	Du fromage blanc battu avec de la moutarde
De la béarnaise	Du fromage blanc battu avec de l’estragon
De la vinaigrette industrielle	De la vinaigrette maison (huile, vinaigre, moutarde, échalote, eau)
De la moutarde veloutée ou mi-forte (contiennent de l’huile)	De la moutarde forte (0 % de MG)

ZOOM SUR 2 SAUCES LÉGÈRES ET INTÉRESSANTES

La sauce soja

Une géniale invention des Chinois, il faut bien le reconnaître. La sauce soja remplace le sel en apportant une profondeur et un goût vraiment supplémentaire. Autre bon point : utilisée en marinade d'une viande, elle limite voire supprime les composés nocifs qui se forment lors de la cuisson. Attention quand même, elle est très salée, il faut donc en mettre très très peu ! Certaines marques proposent des produits de qualité très médiocre, d'autres sont fiers de leur sauce parfumée et savoureuse. Si vous trouvez que la vôtre n'a « que » un goût de sel vaguement caramélisé, changez-en !

Conseil d'expert

Choisissez une sauce « naturellement fermentée » (c'est marqué sur l'étiquette) pour bénéficier de toutes ses propriétés et de cette saveur ronde en bouche, jamais agressive et inimitable, des sauces soja originales.

La sauce tomate

Les sauces tomate les plus simples sont toujours les meilleures. Que vous la fassiez vous-même (chaudement recommandé) ou que vous l'achetiez toute prête, rien à faire : il y a de la magie dans cette sauce-là. Son rouge peut-être ? Sa texture, épaisse et gourmande ? Sa saveur espiègle à la fois acide, sucrée ? Sûrement tout cela. C'est la sauce de base par excellence pour les pâtes, celle avec laquelle vous ne ferez jamais un faux pas nutritionnel ou minceur. Mais une bonne recette de sauce tomate, vous voyez… une vraie de vraie, qu'on se repasse entre amis, dont on est fier même tout seul devant son plat de spaghet', une sauce qui vous transporte alors qu'il s'agit d'une bête tomate et de trois bricoles, ça ne se trouve pas sous le sabot d'un cheval. Comme chercher une bonne vieille chemise blanche dans un

magasin de vêtements : ce sont des basiques qui se perdent et, pourtant, ce sont vers eux que l'on revient systématiquement.

Conseil d'expert

Choisissez-la surgelée ou en bocal. Mais vous connaissez notre position là-dessus : rien ni personne ne nous empêchera de faire notre propre sauce, en été, quand le parfum de la tomate est à son apogée. Rien ni personne.

Le soja (germes)

Minceur et digestion

☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* très douces et très bien tolérées.
- *Vitamine C :* un excellent taux, qui favorise l'assimilation du calcium.
- *Vitamine E :* avec la vitamine C, elles font la paire (ce sont deux vitamines antioxydantes majeures).
- *Calcium :* un taux intéressant, d'autant que les enfants apprécient ce légume.
- *Calories :* 53/100 g.

4 raisons d'en manger plus souvent

1. Ne confondez pas les germes de soja (vert) avec les germes du soja (jaune) ! Le soja jaune est une légumineuse d'où l'on tire le tofu, le miso, etc. (voir ici). Dans cette page, nous parlons de soja vert (ou « haricot mungo »). Il s'apparente davantage, sur un plan nutritionnel, à de la salade verte.
2. Les germes de soja, ce sont des graines germées. Comme toutes les graines germées, celles de soja sont riches en minéraux, mais plutôt moins que bien d'autres, telles que l'alfalfa par exemple.
3. Ils facilitent notre digestion tout en étant très peu caloriques.

4. D’un point de vue botanique, la germination représente la période durant laquelle la plante fait preuve de la plus grande vitalité. Elle explose littéralement de vitamines et de minéraux. On peut faire germer la plupart des graines soi-même. Rendez-vous ici pour un mode d’emploi express.

Mais attention...

- Les germes sont très fragiles et se consomment uniquement hyper-frais. Ne comptez pas les stocker : même au réfrigérateur, ils deviennent mous, s’oxydent, prennent un goût acide, et deviennent franchement non comestibles.

La confiance n’exclut pas le contrôle

Normalement, les germes de soja sont proposés frais et prêts à l’emploi (propres), au rayon fruits et légumes. Mais la confiance n’exclut pas le contrôle, ni un petit rinçage vite fait.
Le soja en bocal ou en boîte mérite même un vrai rafraîchissement. Jetez vos germes dans une grande quantité d’eau froide. Laissez-les tranquillement rejoindre le fond : vous pouvez jeter tout ce qui reste en surface.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Nous avons l’habitude de les préparer en salade (crus), où, c’est vrai, ils apportent panache et croquants, et se trouvent à l’aise avec tout ce qu’on leur adjoint. Mais ils se prêtent à toutes les fantaisies.
- La cuisson au wok respecte son croquant et préserve toutes les couleurs d’une poêlée de brocolis, tomates, germes, poivrons, champignons noirs si vous voulez rester dans le style asiatique, qui

accompagneront à peu près n'importe quelle viande ou n'importe quel poisson. Or, un maximum de couleurs dans l'assiette, c'est un maximum de pigments protecteurs dans le corps !

La soupe

Les Français aiment la soupe. Tant mieux : il n'y a pas plus sain. À condition de bien la choisir, parce que là franchement, on trouve tout et n'importe quoi. À toutes fins utiles on vous rappelle la recette de la soupe à faire soi-même, simplissime, hyper bon marché et 100 % digeste.

Ingrédients : des légumes, de l'eau, du sel, du poivre. Et ce que l'on veut dedans (viande, poisson, fromage, œufs, croûtons…).

Recette : on coupe tous les légumes que l'on veut en cubes ou en tronçons (par exemple poireau, pomme de terre, carotte, fenouil, chou, oignon…), on couvre d'eau froide, on sale et on laisse cuire tranquillement pendant 20 minutes. On mixe (pas trop fin si on veut bénéficier du célèbre effet « coupe-faim » de la soupe, qui disparaît lorsque le potage est trop fluide et sans morceaux), on ajoute un peu de crème ou d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Facile !

Des points loin d'être partagés par tous les potages « tout prêts ». Impossible de résister, on vous livre l'inénarrable composition de ce stupéfiant velouté de champignons instantané (en poudre à diluer dans l'eau) : *« Amidon modifié de pomme de terre, huiles de palme et de tournesol, maltodextrine, amidon de maïs, lait en poudre, croûtons 9 % (dont blé), sel, exhausteurs de goût (E 621, E 631, E 627), extrait de levure, amidon de pomme de terre, sirop de glucose, arômes (dont soja), champignons 1,5 %, stabilisants (E 401, E 412, E 415), protéines de*

lait, sucre, lactose, amidon de riz, colorants (E 150a, E 160a), céleri, épinards. » Rappel : il s'agissait bien de la recette du velouté aux champignons dont, par courtoisie, nous tairons le nom du fabricant. Un cas d'école dans son genre, car souvenez-vous que les ingrédients sont listés par ordre d'importance ; il y a donc ici davantage d'exhausteur de goût que de champignons, ce qui se passe de commentaire, un nombre ahurissant de sucre sous toutes ses formes (maltodextrine, amidons, sucre, lactose, glucose…), et on va arrêter là notre décryptage navrant.

À votre place…

On choisirait

- ☺ De la faire nous-même, évidemment. Avec des légumes du marché. Comme Mamie. Une soupe quoi, une vraie.
- ☺ Les soupes dites « fraîches », au rayon frais, donc. Moins parfaites que les soupes maison mais correctes. Inconvénients : elles sont chères et contiennent généralement un inexplicable ingrédient difficile à digérer par certains.

On ne prendrait pas

- ☹ Une soupe déshydratée, qu'elle soit en sachet ou en stick. Ni les soupes instantanées, ni les « à cuire ». À noter un louable effort chez Liebig minute soup', qui propose des soupes déshydratées sans colorant ni conservateur et des instantanées avec davantage de légumes, un peu moins salées, mais qui n'emportent malgré tout guère notre adhésion. Si vous êtes inconditionnel de ce type de produit (il paraît que ça existe), choisissez les moins pires !
- ☹ Les briques en général, souvent insipides et pour le coup presque toutes difficiles à digérer.

- Les soupes allégées. À part allégées en saveurs, parfum et plaisir, on ne voit pas bien en quoi elles peuvent l'être ! Les fabricants non plus, d'ailleurs – nous en avons un en tête qui annonce fièrement un « seulement 0,5 % de MG » alors que la même marque, mais pas « allégée », propose des soupes classiques à… 0,4 % de MG. Drôle, non ? Non.

Le sucre

Nous mangeons globalement trop de sucre « blanc », c'est un fait. En dehors de sa saveur flatteuse, le sucre n'apporte vraiment rien de bon à la santé. Au contraire ! On connaît ses méfaits : il favorise les caries (avec d'autres sucres cependant, y compris les glucides « lents » des pâtes, pommes de terre… les bactéries buccales ne font pas la différence), donne « faim », perturbe les hormones non seulement de la faim (voir « Fringales ») mais aussi métaboliques en général. Bref : trop c'est trop. Et le sucre blanc, donc raffiné c'est-à-dire privé de toutes ses vitamines et minéraux d'origine, représente vraiment le comble de l'aberration nutritionnelle : des calories « pures » pour zéro minéral, zéro vitamine, zéro antioxydant. Dommage, alors qu'il existe des alternatives réellement intéressantes (et ce ne sont peut-être pas celles que vous croyez !). Redonnez quoi qu'il en soit sa place normale au sucre, quelle que soit sa forme : minime. Un petit flacon de sirop d'érable ou un pot de miel devrait vous durer plusieurs semaines !

À savoir : les produits à base de stévia, vendus comme « édulcorants naturels » en grande surface, ne sont pas plus naturels qu'un semi-remorque. Ne vous faites pas avoir par le joli dessin de la plante subtilement plaqué sur tous les produits : on est très, très, très loin de la plante avec cette poudre blanche bourrée d'agents de charge et autres… additifs.

À votre place…

On choisirait

- Du miel.
- De la mélasse.
- Du sirop d'érable, de pomme ou d'agave, de la sève de kitul (en boutique diététique principalement, pour ce dernier).
- De la stévia (sous forme de plante entière, réduite en poudre, en boutique diététique, plutôt que sous forme d'extraits en petits comprimés, de liquide ou de poudre, disponibles en supermarché).
- Pourquoi pas de sirop de céréales, toujours en boutique bio, mais avec moins d'enthousiasme.
- De la confiture ou de la compote pour « sucrer » le fromage blanc ou le yaourt.

On ne prendrait pas

- De sucre blanc, quelle que soit sa forme (poudre, carrés…).
- D'édulcorants intenses (aspartame, extrait de stévia et autres produits hyper-sucrants sans calories), qui n'ont pas leur place dans une alimentation saine.

Voir « Les aliments complets ».

Les surgelés

Autant les plats préparés bourrés de graisses et d'additifs divers et variés n'ont rien à faire dans un abécédaire santé minceur, autant les produits « nature » surgelés y ont toute leur place. Haricots verts, épinards, carottes en rondelles, navets, baies, billes de melon… leur teneur en vitamine C est plutôt mieux préservée qu'en frais, bien que tout dépende du légume/fruit, de vos habitudes de stockage, etc. Dans l'idéal, consommez-les le mois qui suit leur achat. À vous les fruits et légumes les plus savoureux à n'importe quelle saison, à vous les fibres et les substances minceur graisses sagement stockées dans votre igloo de congélateur !

La cote des produits surgelés n'a jamais été aussi haute. Chaque année, les familles sont de plus en plus nombreuses à se rallier au grand froid, qui fait d'ailleurs tout pour leur plaire. Il faut reconnaître qu'il n'y a plus grand-chose à reprocher à ces aliments autrefois très mal considérés. Leurs deux points forts :

1. La haute qualité bactériologique (les bactéries ne peuvent pas se développer avec ce froid sibérien).
2. L'absence de conservateurs (c'est le froid qui conserve).

Et si aujourd'hui encore, n'importe quel maître d'hôtel réprimerait un hoquet offusqué à l'innocente question d'un client soupçonneux « mon plat, là, il est frais ou surgelé ? », les congélateurs ne sont plus,

à la maison en tout cas, des appareils que l'on dissimule honteusement sous une myriade de magnets.

Cependant, comme pour tout le reste, il y a les bons produits et les autres. On trouve du bon et du moins bon dans les grands bacs ronronnant de froid. Et au royaume du froid, les grands principes ne changent pas : nature, nature.

À votre place…

On choisirait

- Des basiques à associer soi-même : des légumes, des fruits, du poisson ou de la viande « au naturel ». Pourquoi pas en grand format (poulet entier, rôti) ou sous forme de mélanges (cocktails de la mer, mariages de différents légumes nature, salades de fruits, etc.). Et on rajouterait un filet d'huile d'olive dessus en fin de cuisson, pour l'assaisonnement.
- Les poêlées au naturel.
- Les pizzas à pâte fine très riches en légumes (type végétarienne) ou toutes simples (type margherita).
- Les céréales et légumes secs (purée de pois cassés, quinoa aux petits légumes…).
- Des soupes et des purées, généralement plus digestes que les autres (en dehors des « faites maison »).
- Des fruits rouges, disponibles en toute saison, parfaits pour le petit déjeuner.
- Des sorbets (fruits).

On ne prendrait pas

- Les plats préparés comme la moussaka, les lasagnes… la pizza aux 4 fromages et autres produits ultra-caloriques, ultra-gras et

ultra-salés.

- Les nuggets, poissons panés, crêpes fourrées. Trop gras (et des mauvaises graisses), trop salés.
- Les poêlées cuisinées.
- D'une manière générale les préparations à base de pomme de terre : carrées, rondes, soufflées, aplaties, en forme de paille, de frites, de grosses frites… À tous les coups elles sont ultra-grasses.
- Les crèmes glacées et spécialités glacées (bûches à la crème, vacherin, mystères, parfaits, bombes…).
- Les viennoiseries (croissants, chaussons aux pommes, pains au chocolat…) et pâtisseries en général (éclairs, choux), tout aussi caloriques que les non congelées !

Le thé

La boisson santé par excellence

☆☆☆ à ☆☆☆☆☆ (selon qualité)

Ses principaux apports nutritionnels (pour 1 tasse)

- *Antioxydants (acides phénoliques, flavonols, théaflavines, EGCG, quercétine…) :* le thé vert en poudre matcha en est, de très très loin, le plus riche.
- *Caféine :* attention, personnes sensibles, après 16 heures, à éviter !
- *Calories :* 0 à 2/tasse.

25 raisons d'en consommer plus souvent

1. Ce n'est pas pour rien qu'il s'agit de l'une des plantes listées dans la Pharmacopée chinoise : le thé est véritablement une plante médicinale, chargée de moult composés bénéfiques.
2. Le thé fait baisser le taux de cholestérol, de triglycérides et la pression artérielle, donc protège notre cœur et l'ensemble de notre système sanguin.
3. Bain de jouvence pour les artères, il élimine méticuleusement la plaque d'athérome, cette substance cireuse qui s'installe sur la paroi des vaisseaux et épaissit jusqu'à, parfois, l'obstruer totalement (infarctus, attaque cérébrale).
4. Il favorise le bon fonctionnement du cerveau, ralentit son déclin et abaisse le risque de subir une attaque, notamment grâce aux

flavonoïdes, à l'EGCG (épigallocatéchine gallate) et à la quercétine, anti-caillots sanguins.

5. L'EGCG toujours, participe très activement à la prévention anticancer. Une tasse de thé vert pourrait même atténuer les effets secondaires de la radiothérapie.
6. Le thé aide à renforcer les os – donc freine l'ostéoporose et réduit le risque de fracture – mais aussi les dents, grâce à sa combinaison fluor + polyphénols.
7. Le duo de choc fluor + polyphénols est également apte à dégommer les bactéries responsables des caries.
8. Ultra-détox, le thé est incontournable dès que vous cherchez à éliminer, à vous purifier. Toutes les détox en tiennent compte.
9. Le thé aide à ralentir le vieillissement de la peau.
10. La pollution « grippe » notre fragile mécanisme hormonal, favorisant ses dérèglements et induisant notamment le surpoids. Le thé « dégrippe » le tout.
11. Le thé est *la* boisson minceur par excellence : il aide à perdre facilement quelques kilos en trop grâce à trois composés hautement spécialisés dans la silhouette taille fine. *La théine* augmente le métabolisme de base, *les catéchines* brûlent les graisses et *l'EGCG* calme la faim. Et tout cela pour zéro calorie, à condition de le prendre sans lait et sans sucre, bien évidemment.
12. Il aide à mieux équilibrer la glycémie, un point précieux pour les diabétiques et les victimes de fringales.
13. Il favorise la respiration et espace les crises d'asthme, grâce à sa quercétine.
14. Il lutte contre la fatigue physique et mentale (théine), tout en plongeant dans le bonheur (théanine) car, contrairement au café, il est stimulant, et non excitant.

15. Pour bénéficier de tous les bienfaits du thé, nul besoin d'en avaler des litres : les études les plus récentes confirment, 2 à 3 petites tasses par jour suffisent. Toujours sans sucre ni lait. Vous pouvez éventuellement rajouter un filet de citron ou d'orange si vous aimez, les agrumes renforcent le pouvoir antioxydant du thé.
16. Expert antistress, le thé l'est non seulement par certains de ses composés (surtout la théanine, un acide aminé « anticaféine »), mais aussi par sa présence même. Boisson « horizontale » entre toutes – contrairement au café, « vertical », que l'on prend vite fait debout au zinc – le thé oblige à prendre son temps. Le temps de l'infusion, de la préparation, un rituel qui, selon Sen no Rikyu, vénérable maître du thé (1522-1591), permet « d'oublier le bruit du monde ». Une pause pour soi, ne serait-ce que pendant quelques minutes… une petite éternité. Le thé le plus riche en théanine est le Ceylan Pekoe (thé noir, Ceylan) : 4 tasses par jour agissent comme un véritable médicament anxiolytique, mais au naturel et sans risque de dépendance ! Il réduit la nervosité et l'anxiété.
17. Le matcha est un thé vert Gyokuro réduit en poudre, préparé à partir de feuilles fraîches. Le Gyokuro est le plus précieux et le plus riche en chlorophylle et en magnésium des thés verts. Il est unique au monde, extrêmement fourni en composés protecteurs. Sa saveur est exceptionnellement douce, suave, concentrée. C'est aussi le thé le plus bénéfique pour la santé, et de loin, car le plus concentré en principes actifs : on consomme réellement ses feuilles, réduites en poudre, et pas seulement sous forme d'infusion.
18. En dehors du thé matcha (tout à fait à part), le thé blanc serait le plus riche en antioxydants, suivi du thé vert et du thé noir. En réalité, vous le savez maintenant : question puissance des

antioxydants, il est fort hasardeux de comparer deux aliments, ou même deux thés. Ne laissez pas un chiffre froid dicter vos choix : vos goûts personnels sont meilleurs juges.

19. Par exemple, vous adorez le lapsang souchong ? Pourquoi pas ! Fumer le thé détruit certes une partie de ses antioxydants, mais si le thé vert est fort en catéchines, le noir, lui, est champion en théflavines et théarubigines, deux polyphénols de première classe, antidiabète, bons pour le cœur et antiostéoporose. Conclusion : le meilleur thé, c'est celui que vous préférez. Encore une fois, variez, changez, goûtez, ne bloquez pas sur « le thé vert » (lequel ? De quelle qualité ? D'où vient-il ? Comment le préparez-vous ? Avec quelle eau ? etc.).
20. Le thé vert japonais type Sencha renferme beaucoup plus d'EGCG que le thé vert chinois. C'est aussi le plus riche en théanine, un acide aminé génial, parfait antidote de la théine, d'où l'aspect non excitant du thé. La théanine favorise la fabrication dans le cerveau de sérotonine et d'ondes alpha, apaisantes, tout en boostant la sécrétion de dopamine, dynamisante. Elle est également responsable du goût « un peu salé mais pas vraiment », typique des thés verts japonais, qui rappelle la 5^{e} saveur « umami » bien connue des Asiatiques : elle tempère l'amertume du thé.
21. Le thé est un boosteur immunitaire hors pair. Il renferme des composés très particuliers, appelés les alkylamines, qui agissent un peu comme des vaccins, en aidant le corps à mieux se protéger, se défendre, garder en permanence un haut niveau de vigilance. C'est surtout le cas du thé blanc.
22. Le thé est hautement antivirus, antigrippe, antimicrobes. Il double l'efficacité des antibiotiques (alors que le lait, au contraire, divise presque par deux l'activité de ces médicaments), donc si

vous êtes sous traitement, avalez vos cachets avec une bonne tasse de thé bien chaud… et surtout sans lait !

23. Il est antifatigue, y compris chez les sportifs, dont il améliore les performances physiques. Ce côté stimulant est en grande partie dû à sa caféine (théine), dont le thé Assam en Inde est le plus riche.
24. Le thé aide à passer plus en douceur le cap de la ménopause, en favorisant la gestion de l'humeur, du poids, en aidant à bien fixer les minéraux pour des os plus solides, et en protégeant le cerveau.
25. À partie de 5 tasses par jour, le thé aide à prévenir le cancer de la prostate. C'est sûr, 5 tasses, ce n'est pas rien, mais ça vaut le coup.

Mais attention...

- En France, on ne « sait pas » boire le thé : on en consomme à peine 120 ml/jour/personne, soit ½ tasse (contre 3 tasses en Asie, soit six fois plus). En réalité, à peine 10 % des Français boivent du thé. Pire, dans seulement 30 % des cas, il est bu nature, alors que dans plus de 65 % des cas, on y ajoute du sucre. Et le thé vert est systématiquement aromatisé (menthe, jasmin, earl grey…). Quel dommage !
- Si vous souffrez de brûlures à l'estomac, buvez du thé déthéiné : soit vous l'achetez déjà déthéiné, soit vous le faites vous-même. Il suffit de jeter la première eau d'infusion au bout de 3 minutes, et de verser à nouveau de l'eau bouillante sur le sachet (ou la boule de thé). Comme la caféine, irritante pour l'estomac, passe dans les premières minutes, en jetant cette eau, vous l'éliminez en grande partie.
- Oubliez les ice-tea et autre boisson sucrée au thé (sauf les « faites maison ») : ils ne renferment plus aucun composé santé, mais en

revanche sont des champions de calories et de sucre.

- Certains digèrent mal le thé : ils ont des nausées, voire même des vomissements dès qu'ils boivent une tasse nature. En revanche, une fois n'est pas coutume, en ajoutant un nuage de lait, et pourquoi pas un peu de sucre, la tasse passe comme une lettre à la poste ! Ces personnes tolèrent mal les flavonoïdes, et le lait les inactive.
- Le thé instantané renferme jusqu'à six fois moins de polyphénols que le thé normalement infusé. Autrement dit la vogue des machines à café dans lesquelles vous pouvez mettre une « pastille » de thé ne délivre qu'un pâle ersatz de thé, sans goût ni propriété santé. La raison en est toute simple : lorsqu'on fait infuser le thé, dans un premier temps, le goût et la caféine passent dans l'eau. Doucement : plusieurs minutes sont nécessaires à cette étape. Puis les tanins et les polyphénols protecteurs diffusent à leur tour dans l'eau. Une tasse prête en 20 secondes ne peut pas fournir tout cela. Total : vous n'obtenez qu'une partie du goût, et la caféine (théine). Point. Bof !
- Si vous êtes sensible à la caféine (théine), évitez le thé après 16 heures, sinon vous risquez de mal dormir.
- La théine peut marquer l'émail dentaire. Contrairement aux tanins, qui tachent pourtant le fond de la tasse ou la théière, éliminés par nos enzymes salivaires ; sauf si vos quenottes hébergent de la plaque dentaire sur laquelle s'accrocher, auquel cas un petit tour s'impose d'urgence chez votre dentiste !
- Les antioxydants du thé vert ne durent pas éternellement. Les études montrent qu'ils ont une demi-vie d'environ ½ heure, autrement dit, ½ heure après avoir servi le thé, la moitié de ses antioxydants ont déjà disparu. Il est donc préférable de boire un thé tout juste préparé Après une heure, il ne reste plus que 50 %

de ces 50 %, soit 25 % du départ, etc. Au bout de 1 h 30, encore 50 % envolés sur les 25 % : il reste 12,5 %, *and so on*. Moralité, si vous le pouvez, évitez de préparer une Thermos pour la journée, emportez plutôt de l'eau bouillante et préparez-vous un thé « frais » à chaque prise.

- Si vous êtes végétarien, sachez que le thé empêche l'absorption du fer des végétaux (pas des viandes ni des poissons ou œufs). Évitez d'en boire pendant vos repas.
- Les thés bas de gamme, trop bon marché, n'ont pas les mêmes propriétés santé que les « bons » thés. Comme pour tout, il faut accepter d'en mettre le prix. Plus de qualité = plus d'efficacité. Ne vous méprenez pas, la plupart des grandes marques de supermarché proposent des thés de bonne qualité, et pas trop chers ; inutile d'aller forcément chez des marchands de thé réputés, bien que c'est forcément chez ces derniers que vous ferez vos plus belles découvertes gustatives. Par exemple les « first flush » (premières cueillettes) fournissent des thés plus riches en catéchines (antikilos) et en théanine (antistress). Si ces deux composés vous intéressent spécialement, vous savez à quoi vous en tenir.
- Spécial bbq et grillades : ajouter du thé dans votre marinade (viande, poisson) permet de supprimer 80 % des AHC, les molécules cancérigènes qui se libèrent lors de la cuisson.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Quelle que soit sa couleur, il provient du même arbre, le *Camelia sinensis*. C'est juste sa méthode de « fabrication » qui change : le *thé blanc* est quasi « intact », comme juste tombé du Camelia. Il est bourré d'antioxydants, un peu moins de théine, de fluor et de

parfum : choix santé idéal, mais un peu cher, car rare. Le *thé vert*, lui, est flétri et séché. Chouchou des chercheurs, surtout car c'est le plus consommé en Asie, donc le plus étudié, il rafle tous les premiers prix : le plus antioxydant, le plus « minceur », etc. Et encore plus sous sa forme « ultra-concentrée », le matcha, poudre de thé vert que l'on boit intégralement (cérémonie japonaise du thé) ou que l'on incorpore dans des recettes, en soupe comme en pâtisserie.

- En Occident, on préfère le *thé noir*, flétri, séché et oxydé. Peu importe, lui aussi sème le bien, est antioxydant et protège notre cœur, qu'il soit classique (breakfast, assam), parfumé à la bergamote (earl grey) ou fumé (lapsang souchong)… Le thé *oolong*, ou thé bleu, se situe entre le vert et le noir : un peu oxydé mais pas jusqu'au bout, son cœur balance entre les saveurs et les bienfaits du vert et du noir.
- Et puis, il y a la Rolls, *le thé pu-erh*, rare, extraordinairement coûteux s'il est ancien et de bonne qualité, comme un grand vin de Bordeaux : c'est le seul thé fermenté (à l'aide de bactéries amies), aux propriétés santé décuplées paraît-il.

Thé	Température de l'eau	Temps d'infusion (en minutes)
Matcha	45 à 50 °C	Pas d'infusion (on consomme le tout, thé + eau).
Vert	70/80 °C (+ chaud, le thé sera très amer)	2,5 si thé japonais ; 3 si thé chinois ; 10 pour des propriétés anticancer optimales.
Blanc	70 à 82 °C	3 à 10.
Noir	90 °C	3 à 7.
Oolong	90 °C	5 à 20.
Pu-erh	93 à 95 °C	3 à 6.
Aux épices	93 à 95 °C	4 à 10.

- L'eau constitue 98 % d'une tasse de thé. Inutile de dépenser des fortunes pour acheter du « bon » thé et le préparer avec une eau calcaire ou au bon goût de chlore. Allons au plus simple : les spécialistes savent depuis longtemps que l'eau la plus appropriée pour obtenir le meilleur des thés, c'est la Volvic. Maintenant, selon les régions, si votre eau du robinet est spécialement douce (sans calcaire), elle peut fort bien convenir aussi. Faites des essais.
- Pas de thermomètre, du coup votre eau est trop chaude pour votre thé vert, qui devient amer ? Astuce : démarrez l'infusion avec ⅓ d'eau froide, complétez avec l'eau bouillante.
- Toujours au chapitre des matières premières, évitez : *l'eau plusieurs fois bouillie* (cela détruit les gaz dissous dans l'eau, ce qui la rend très indigeste), *l'eau « qui dort »* (en carafe depuis des heures, elle ne contient plus du tout d'O_2, elle sera « lourde », « plate »), *l'eau trop minéralisée*.
- Pour accompagner en beauté un petit plat « normal », on peut boire un thé adapté. Familiarisez-vous à cet exercice avec une

sommelière du thé (il n'y en a pas encore beaucoup), elle vous enseignera les bons mariages selon l'astringence, le bouquet, l'aspect « malté » du thé. Ça s'appelle Yam Tcha (« boire du thé en mangeant »). Voici quelques exemples de bons mariages.

Quel thé ?	Avec quoi ?
Matcha	Tous produits de la mer.
Vert au jasmin	Soupes de légumes, de fruits, fruits pochés.
Darjeeling	Pâtes, crevettes, produits de la mer.
Sencha (vert) léger	Desserts au chocolat.
Thé vert grillé	Poissons et viandes fumés.
Lapsang souchong	Œuf.

La tomate

Antioxydante, anticancer, top minceur

☆☆☆☆ à ☆☆☆☆☆

Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres :* pas très nombreuses mais douces.
- *Potassium :* riche en potassium et pauvre en sodium, comme la plupart des légumes.
- *Vitamine C :* elle potentialise l'action du lycopène.
- *Vitamine E :* la teneur dépend du mode de culture.
- *Carotènes :* c'est au lycopène qu'elle doit sa couleur rouge.
- *Lycopène, flavonoïdes… :* sa carte maîtresse, top antioxydante.
- *Acide coumarique, acide chlorogénique :* anticancer, antioxydants.
- *Calories :* 15/100 g.

7 raisons d'en manger plus souvent

1. La tomate est très riche en antioxydants. Vitamines C et E, carotènes (bêta-carotène, lycopène), flavonoïdes (quercétol), acides…
2. Elle protège de plusieurs cancers. D'abord celui de la prostate, son organe de prédilection : elle s'y concentre comme nulle part ailleurs. Ensuite ceux du sein, de l'endomètre et du poumon (pour ce dernier, les acides coumarique et chlorogénique jouent également un rôle non négligeable). Pour bénéficier de la

substance reine, le lycopène, il est nécessaire de la cuire et d'y ajouter de l'huile d'olive. En effet, le lycopène se libère à la chaleur et son action est potentialisée par celle d'un corps gras. La sauce tomate et la pizza « maison » sont donc tout indiquées.

3. L'effet anticancer du lycopène pourrait être deux fois supérieur à celui du bêta-carotène, déjà bien placé sur ce plan. Un atout renforcé par les vitamines C et E de miss tomate.
4. L'acide coumarique et l'acide chlorogénique sont des éléments anticancer relativement nouveaux pour les chercheurs. Bien qu'ils aient toujours existé dans les tomates, évidemment. Ces deux acides empêcheraient la transformation de nitrates (inoffensifs en tant que tels) en nitrosamines (potentiellement cancérigènes).
5. Le lycopène est un antioxydant encore bien plus puissant qu'on le croyait jusqu'à récemment. Il semble qu'il soutienne l'activité mentale des personnes très âgées, les aidant à prolonger leurs activités quotidiennes le plus longtemps possible.
6. Ultra-light, la tomate. C'est l'un des rares légumes recommandés dans tous les régimes minceur, y compris le très sévère hyperprotéiné.
7. Crue, en entrée, à croquer ou sous forme de salade, elle stimule les sécrétions digestives et améliore l'assimilation du repas tout entier.

Mais attention...

- Pour ménager les intestins fragiles, ôtez la peau et les pépins des tomates.
- L'acidité de la tomate peut agresser les estomacs vraiment sensibles, et même irriter la fragile muqueuse buccale, donnant une impression de « bouche qui brûle ». Rien de grave, mais suffisamment désagréable pour espacer la consommation. C'est

dommage. Essayez-la cuite, en sauce par exemple. C'est mieux, non ?

- Si vous êtes allergique à l'aspirine, méfiance : les tomates renferment des composés très proches, appelés salicylates. Il est fort probable que vous ne soyez pas embêté, mais il existe un risque, même faible, qu'une tomate déclenche des réactions allergiques graves chez vous.
- Autres tracas potentiels (mais rares, rassurez-vous, vu le nombre de tomates consommées chaque année !) : les tomates peuvent éventuellement provoquer une crise d'eczéma ou d'asthme, voire des maux de tête. Là encore, c'est passager, mais pour le moins gênant. Il n'y a pas grand-chose à faire hélas, sinon ne pas abuser de sa consommation.
- Les jus de tomate tout prêts sont souvent trop salés. Lisez bien les étiquettes.

Comment en profiter au maximum pour la santé

- Contrairement aux apparences, les tomates ont une saison : c'est du 15 juillet au 15 octobre. On se régale alors de tomates françaises, cultivées en pleine terre. Sinon, ce sont généralement des tomates d'importation, ou de culture hors-sol, moins passionnantes.
- Fruit ou légume ? D'un point de vue strictement botanique, la tomate est un fruit, comme l'aubergine et le poivron. Mais, cuisinés dans des recettes salées, ils sont considérés sur un plan culinaire comme des légumes. Pourtant, le fruit correspond à quelque chose de bien précis en botanique, puisque son rôle est d'assurer la diffusion des graines de la plante, autrement dit de l'aider à se reproduire. Alors que le légume, lui, n'a aucune définition exacte.

Seul notre estomac comprend de quoi il s'agit : la partie comestible d'une plante !

- Une tomate un peu verte finit par mûrir tranquillement. En revanche, bien mûre, elle se conserve mal : à consommer tout de suite !
- Réduisez le temps de cuisson des recettes afin de préserver vitamines et saveurs.
- Côlons sensibles, pour l'éplucher facilement, incisez-la légèrement et plongez-la quelques minutes dans l'eau bouillante : la peau se détache toute seule. Cela s'appelle « monder une tomate ». Pour épater : préparez des tomates séchées comme des raisins secs (voir « Le raisin ») en disposant de fines tranches de tomates sur un plat que vous oubliez au four pendant 2 heures minimum. Basse température surtout, pour ne pas brûler mais seulement assécher.
- Les tomates en boîtes ? Pourquoi pas, c'est bien pratique ! Préférez les récipients en verre car l'acidité des tomates finit par attaquer certains revêtements de plastique ou de métal.

La viande blanche/viande rouge

🛒🛒🛒🛒🛒

On pense généralement que la viande rouge est rouge parce qu'elle contient du sang, tandis que la blanche n'en renfermerait pas. C'est faux bien sûr : le veau aussi a besoin de sang dans son corps ! C'est juste que les viandes blanches et les rouges ne sont pas constituées des mêmes fibres musculaires car les animaux n'ont pas du tout la même vie.

Les viandes blanches : l'exemple du poulet

- *Blanc de poulet.* Il est bien blanc car constitué de fibres musculaires rapides, pour que l'animal puisse battre des ailes mais sans vraiment voler : il n'a pas besoin de recourir à l'oxygène, donc pas besoin de myoglobine. La myoglobine est une protéine qui attrape l'oxygène et le distribue aux cellules musculaires.
- *Cuisse de poulet*. Elle est plus foncée car comme le poulet marche toute la journée, ses muscles des cuisses ont besoin de myoglobine (= d'oxygène).

Les viandes rouges : l'exemple du bœuf

- Toute sa viande est rouge car riche en myoglobine : l'animal fait fonctionner toute la journée ses muscles, ne serait-ce que pour

rester debout, droit. Plus l'animal est actif, plus sa viande est rouge foncé (exemple : les gibiers).

Le vin

Des antioxydants puissants… mais aussi de l'alcool

Le vinaigre

Le vinaigre est injustement cantonné à une vie rudimentaire, répartie la plupart du temps entre les vinaigrettes et… le détartrage de la bouilloire (car le vinaigre est un excellent détartrant et nettoyant, mais c'est une autre histoire). Nos amis asiatiques en font un bien plus large usage, arrosant une grande partie de leurs plats de vinaigre de riz. Malins, les industriels l'emploient pour ses propriétés aigres, car c'est en effet le seul aliment doté de cette faculté, notamment dans les produits ultra-gras (prenons au hasard l'exemple des chips) pour tempérer la saveur à la fois du sel et du gras, permettant ainsi de ne pas saturer notre appétit… et donc nous incitant à nous resservir !

L'acide acétique est le constituant acide du vinaigre, tant pour l'odeur que pour la saveur. C'est une forme oxydée d'alcool, autrement dit, pas de vinaigre possible sans alcool ! Et l'alcool est lui-même dérivé des sucres d'un aliment. Par exemple, du raisin qui fermente naturellement, oublié dans un coin, produit de l'alcool. Donc du vin (c'est schématisé… sans l'aide de l'homme, cela donnera une infâme piquette !). La bactérie acetobacter fait ensuite « tourner » le vin en vinaigre, c'est-à-dire en le transformant en acide acétique. Le vinaigre est donc le fruit d'une double fermentation : alcoolique puis acétique. Tout comme les agrumes et la rhubarbe, au goût acide, le vinaigre est acidulé en bouche mais alcalinisant sur un plan métabolique. Le rêve !

Ses principaux apports nutritionnels

- Il est soit de vin, soit d'alcool.
- *Degré :* il correspond non au degré d'alcool (ce dernier disparaît presque à 100 % lors de la fermentation) mais au degré d'acide acétique/100 millilitre.
- *Calories :* 14/10 cl.

5 raisons d'en consommer plus souvent

1. Polyvalent en cuisine (sauce vinaigrette, déglaçage, exhausteur de goût…), il a su se rendre indispensable dans toutes les maisons du monde. Pour 3 francs 6 sous, il peut même servir de nettoyant, il élimine le calcaire, désinfecte, bref ! Écologique, bon marché, il a tout pour plaire.
2. Sa carrière diététique ne fait que commencer : les chercheurs lui découvrent petit à petit de nouvelles propriétés. La dernière en date n'est pas la moins intéressante : il aide à perdre du poids !
3. Le vinaigre rend les « sucres lents » des féculents encore plus « lents ». C'est donc « encore mieux » pour la ligne et la santé.
4. Il participe à la satiété, c'est-à-dire au sentiment d'avoir « bien mangé ». Une étude suédoise précise même que plus l'on avale d'acide acétique (le principe « actif » du vinaigre), plus on se sent rassasié ! Et en plus, cette agréable sensation dure aussi dans le temps : les personnes qui consomment plus de vinaigre pendant le repas sont aussi celles qui auront moins faim, moins vite. Des chercheurs ont même mesuré le « score de satiété » 30, puis 90, puis 120 minutes après le repas : le groupe « vinaigre » se sentait toujours rassasié tandis que le groupe « sans vinaigre » criait déjà famine.
5. Un bon vinaigre suffit à assaisonner une petite salade ou une crudité, flanqué d'un peu de sel et de poivre. Gain calorique

massif en vue !

Mais attention...

- Attention, comme toujours, à la qualité. Le meilleur vinaigre ? C'est celui que vous préférez. Le vinaigre de cidre est très réputé, mais celui de vin est très bien.
- Les vinaigres plus sucrés (balsamique…) sont intéressants, mais plus caloriques et pas toujours d'excellente qualité. Ne vous laissez pas abuser par la mention « balsamique », argument de vente un peu facile ces derniers temps.
- Plus le degré est élevé, plus le vinaigre est acide et peut faire « mal au ventre ». Le vinaigre de vin grimpe à 8° (c'est beaucoup !) tandis que celui de cidre reste sagement à 5°, ce qui le rend attractif en cas de douleurs à l'estomac.

5 G D'ACIDE ACÉTIQUE POUR LE VINAIGRE DE CIDRE

La teneur acétique d'un vinaigre est exprimée en degrés acétimétriques. Le vinaigre de cidre est doux, il titre à 5 g d'acide acétique/100 ml contre minimum 6 g pour le vinaigre de vin. Il est moins acide donc moins agressif, et mieux supporté par les estomacs délicats.

Deuxieme partie

Se soigner avec les aliments

DE « ACNÉ » À « VOMISSEMENTS » LES ALIMENTS QU'IL FAUT CHOISIR (ET ÉVITER) POUR CHAQUE TROUBLE

ACNÉ

Le temps est heureusement révolu où l'on interdisait aux ados acnéiques de manger du chocolat en les menaçant de représailles cutanées. Odieux chantage ! En revanche, il est évident qu'une alimentation déséquilibrée, trop riche en graisses et trop pauvre en vitamines, ne fournit pas à la peau les moyens de se défendre correctement. Même si l'alimentation n'est pas la cause première de l'acné – nous connaissons tous des ados dont la peau lisse et lumineuse ne trahit pas leurs habitudes alimentaires discutables – inutile d'en rajouter…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits frais ou surgelés
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Légumes frais ou surgelés
- ✓ Noix
- ✓ Poisson
- ✓ Viandes maigres
- ✓ Levure de bière

⛔ Votre liste noire

- ✘ Viandes grasses
- ✘ Peau des volailles
- ✘ Produits laitiers
- ✘ Chocolat (en excès !)
- ✘ Boissons sucrées
- ✘ Biscuits apéritifs

- Chips

ALCOOLISME

L'alcool, en dehors de ses conséquences graves sur la santé, est un vrai dévoreur de vitamines (surtout les B) et d'antioxydants, qui pourraient justement freiner ses effets néfastes. Hélas. En attendant de se sortir de ce mauvais pas, une alimentation adaptée permet de soutenir le foie, de rétablir en partie les stocks d'antioxydants et, ainsi, de mieux se protéger. Mais bien évidemment, bien manger ne remplacera jamais le sevrage de l'alcool. Le premier organe agressé par l'alcool est le foie, précisément celui qui s'occupe du métabolisme des nutriments… mais aussi des toxiques. D'où profondes répercussions sur le statut nutritionnel.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits frais
- ✓ Haricots et lentilles
- ✓ Huile de germe de blé
- ✓ Légumes frais
- ✓ Viandes maigres, œuf, poisson, fruits de mer
- ✓ Céréales complètes + légumes secs

⛔ Votre liste noire

- ✘ Viandes grasses
- ✘ Produits laitiers, surtout gras (fromages gras, crèmes au lait entier, lait concentré sucré…)
- ✘ Sucre, sucreries, sodas
- ✘ Alcool évidemment, mais…

Voir aussi « Foie fatigué / Crise de foie / Détox ».

ALLAITEMENT (AUGMENTER LA PRODUCTION DE LAIT)

Allaiter, c'est nourrir son bébé. Votre organisme a besoin de matériaux appropriés pour vous nourrir, vous, et pour confectionner les menus de votre petit bouchon. Un travail colossal ! N'oubliez pas que tout ou presque passe dans le lait maternel, ce qui explique pourquoi certains aliments sont particulièrement déconseillés (alcool), que d'autres puissent accélérer son transit ou le ralentir, l'aider à poursuivre la « construction » de son cerveau ou de son système immunitaire.

Dans de nombreux pays, les femmes allaitantes consomment des plats particulièrement riches en épices ou aromates : leur « parfum » pousse le bébé, ravi, à manger davantage. Il tète plus, la maman produit plus de lait, on peut donc considérer le cumin, le curry et autres aneth, fenouil et origan comme propices à l'allaitement !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Alimentation équilibrée, variée, qui vous plaît (aucune interdiction, aucune obligation), riche en fruits et légumes.
- ✓ Poisson, jambon, céréales + légumes secs, tofu, viande, poulet, canard… (vos besoins en protéines sont légèrement supérieurs à la normale)
- ✓ Saumon, thon, maquereau, huile de colza
- ✓ Yaourts, fromage blanc
- ✓ Vous devez consommer au moins 1,5 litre d'eau par jour.

➡ *Remarque :* si vous, le papa ou votre bébé êtes allergiques, une supplémentation en probiotiques est fortement recommandée ; vous la prenez, les ferments bénéfiques passent dans le lait maternel.

⛔ Votre liste noire

✘ Sucreries, sucre, sodas (avec ou sans sucres)
✘ Beurre (excès)
✘ Alcool (y compris vin)
✘ Café, thé
✘ (Tabac)
✘ (Régime)

Ils augmentent la production de lait

- Carotte crue
- Fenouil
- Lentille
- Topinambour
- Anis étoilé
- Plus d’eau
- Bière sans alcool

ALLAITEMENT (STOPPER)

Que vous souhaitiez arrêter d'allaiter ou simplement diminuer votre production, par exemple en cas d'engorgement des seins, faites-vous aider des aliments suivants, tout en respectant globalement les recommandations générales de la page précédente. Souvenez-vous que l'allaitement augmente vos besoins d'environ 500 à 700 calories/jour. Même si vous avez décidé d'arrêter ! Vous devez donc consommer en moyenne 2 500 calories chaque jour (à adapter en fonction de votre production de lait). Ne mangez pas « pour deux » !

- *Remarque :* on conseille parfois aux mamans d'éviter de manger tel ou tel aliment (notamment du céleri, de l'ail ou du poireau) sous prétexte qu'ils confèrent une saveur « différente » au lait maternel. Et alors ? Au contraire, un bébé habitué à une saveur l'acceptera d'autant mieux plus tard, sous forme d'aliment. Inutile de commencer le « formatage » du goût aussi précocement, ce fait navrant arrivera bien assez tôt…

🛒 Votre liste de courses

✓ Chou vert
✓ Persil
✓ Oseille
✓ Sauge

⛔ Votre liste noire

✗ Carotte crue
✗ Fenouil

- [x] Lentille
- [x] Topinambour
- [x] Anis étoilé
- [x] Plus d’eau
- [x] Bière sans alcool

ALLERGIE ALIMENTAIRE

Il existe presque autant d'allergies que d'aliments, et chacun de nous peut, un jour ou l'autre, réagir à n'importe lequel d'entre eux. Par conséquent, impossible d'établir une « liste noire » exhaustive et fiable, ni de proposer une journée type ! En revanche, en prévention, certains aliments sont à privilégier, d'autres à limiter. Et méfiez-vous des additifs !

➧ *Remarque :* il est possible (et même bien plus fréquent !) de faire une *intolérance* à un aliment : on réagit, par exemple on a des vertiges, des nausées, des symptômes cutanés, on ne se sent pas bien, sans qu'il s'agisse pour autant d'une véritable allergie au sens strict du terme. Les réactions alimentaires se traduisent souvent par des troubles cutanés (eczéma, urticaire), de l'asthme ou, bien plus rares, des démangeaisons diffuses, un œdème du larynx, un choc anaphylactique (grave) ou une photosensibilisation (consommation d'additifs E 110 : Jaune Orange S ou E 127 : érythrosine). On reconnaît une intolérance à ses manifestations gênantes (urticaire, petit gonflement de la gorge, malaise, migraine, troubles respiratoires) qui disparaissent assez rapidement d'eux-mêmes.

Les précautions générales pendant la grossesse et la petite enfance, pour éviter qu'un enfant devienne allergique

- Si l'un des deux parents est allergique, asthmatique ou eczémateux, il est fortement recommandé à la maman de prendre des probiotiques à base de **lactobacillus** CG (en pharmacie) pendant la

grossesse. Cette précaution limitera chez le futur bébé le risque de devenir allergique.

- Toujours pendant la grossesse, une supplémentation en oméga 3 (ou au moins une consommation très régulière de poissons gras) est fortement recommandée, pour les mêmes raisons.
- L'allaitement exclusif pendant 3 ou 4 mois limite le risque pour le bébé de devenir allergique. À condition que la maman ne soit pas elle-même allergique et qu'elle évite de consommer trop d'aliments potentiellement allergisants (cacahuètes…).
- Pas d'aliments solides avant l'âge de six mois. Aucun !
- Attendre le plus longtemps possible avant d'introduire des aliments à fort potentiel allergisant dans son alimentation. Notamment œuf, lait, crustacés.

🛒 Votre liste de courses (aliments qui ne posent presque jamais de problème)

✓ Lapin
✓ mouton
✓ Riz
✓ Pomme de terre à l'eau (nature)
✓ Lentilles
✓ Fruits et légumes cuits
✓ Café ou thé (légers)

⛔ Votre liste noire chez les personnes à « terrain allergique » (les plus susceptibles de déclencher une réaction allergique)

Origine animale

- Lait de vache et tous les produits laitiers
- Laits de chèvre et de brebis (et fromages)
- Œufs (principal allergène chez l'enfant)
- Plus rare : poisson, crustacés (crevettes, crabe…).

ALIMENT	RÉACTION POSSIBLE
Œufs Et mayonnaise, dessert à base d'œuf, pâtes aux œufs, etc.	Eczéma, urticaire, dermatite atopique (enfant), diarrhées, vomissements
Produits laitiers Et tout produit issu du lait ; parfois appelé « caséine », « caséinate de calcium/sodium » (si employé en tant qu'additif)	
Produits de la mer Tous les poissons et presque tous les crustacés (crabe, crevette, écrevisse, langouste, langoustine)	Tous les symptômes sont possibles.

Origine végétale

- Agrumes
- Arachide (cacahuète)
- Noix
- Soja
- Sésame
- Céréales (blé et seigle surtout)
- Fruits et légumes présentant des relations avec le pollen (allergies dites croisées) : kiwi, pomme, poire, prune, cerise, pêche, pomme, poire / céleri, carotte, fines herbes, pomme de terre, légumes secs, pastèque, melon. Tous ces végétaux peuvent provoquer le

syndrome de Lessof (démangeaisons dans la bouche : palais, langue, pharynx éventuellement œdème, sensations de brûlures aux lèvres, nez qui coule, éternuements…).

Les allergies croisées (si vous êtes allergique à l'un, vous l'êtes à son complice)

- Ambroisie/melon
- Bouleau/pomme
- Armoise/céleri
- Latex/banane/avocat

Les aliments responsables de vrais chocs anaphylactiques (graves mais rares)

- ✖ Kiwi
- ✖ Avocat
- ✖ Châtaigne
- ✖ Céleri
- ✖ Persil
- ✖ Haricots
- ✖ Cumin
- ✖ Noisette
- ✖ Ail
- ✖ De nombreux additifs, notamment les sulfites (E 221 et suivants), le glutamate sous toutes ses formes (E 621 et suivants) et le rouge cochenille (E 124) (voir la liste des additifs pour plus de précisions ainsi que la liste des aliments courants renfermant les additifs « à risques », comme ceux riches en sulfites). Tous peuvent provoquer des intolérances ou des allergies. Attention ! De nombreux

médicaments ou compléments alimentaires renferment des additifs, y compris des sulfites, souvent impliqués dans des allergies !

- ✖ Chez le jeune enfant, attention à la vanille et à la vanilline (dermatite atopique).

ANÉMIE

Une anémie traduit un manque d'hémoglobine dans le sang. Et l'hémoglobine, c'est quoi ? Le pigment rouge chargé de transporter l'oxygène à chacune de nos cellules. Les deux grandes causes sont une perte excessive de sang (femmes aux règles abondantes, ulcère, saignements intestinaux, accident…) ou une insuffisance de production. Contrairement à ce que l'on croit, le manque de fer n'est pas seul en cause. On peut aussi être anémique parce que l'on manque de vitamines B12 ou B9.

🛒 Votre liste de courses (aliments riches en fer)

- ✓ Moules +++
- ✓ Boudin noir, foie (et abats en général) +++
- ✓ Viande rouge et blanche (mais surtout bœuf, agneau) +++
- ✓ Poissons (surtout thon)
- ✓ Mollusques, palourdes
- ✓ Légumes verts à feuilles, persil
- ✓ Haricots rouges et blancs, pois chiches, quinoa
- ✓ Lentilles
- ✓ Abricots secs, cassis
- ✓ Graines de citrouille
- ✓ Algues, tempeh (soja fermenté) (vitamine B12)
- ✓ Céréales du petit déjeuner enrichies en fer et vitamines (attention, bien choisir !)
- ✓ Jus d'orange
- ✓ Levure

⛔ Votre liste noire

- ✖ Alimentation végétalienne ou végétarienne mal équilibrée
- ✖ Le thé pendant les repas (il empêche l'absorption du fer des aliments)
- ✖ Additif E 220 (anti-B12)
- ✖ Alcool

ANGINE/BRONCHITE/OTITE

Et pourquoi ne pas utiliser la vitamine C (pour renforcer l'immunité), le cuivre (grand classique anti-infectieux), les molécules antiseptiques ou assainissantes des voies respiratoires, puisque tout ce petit monde se trouve en grande quantité dans les aliments ci-dessous ? En revanche, autant éviter ceux qui favorisent la prolifération bactérienne, ce n'est vraiment pas le moment…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ail, échalote, oignon +++
- ✓ Algues
- ✓ Champignon shiitaké (= lentins du chêne)
- ✓ Choux (tous)
- ✓ Coquillages (cuivre)
- ✓ Épices, surtout muscade (immunité+++)
- ✓ Fruits et légumes frais (surtout colorés en vert ou en orange, et aussi les kiwis et les agrumes) crus et cuits à chaque repas
- ✓ Gingembre
- ✓ Graines germées
- ✓ Herbes aromatiques (toutes)
- ✓ Huiles de colza et de noix
- ✓ Légumes secs
- ✓ Poisson gras (saumon, maquereau, hareng…)
- ✓ Poisson, viande maigre, volaille, crustacés, coquillages
- ✓ Légumes secs + céréales, soja (tofu), c'est parfait. 1 (maxi 2) viande rouge par semaine
- ✓ Quinoa

✓ Riz complet et autres céréales complètes
✓ Thé vert ou au jasmin (2 tasses par jour)
✓ Yaourt
✓ Miel, extrait à froid, de préférence de sapin ou d’eucalyptus

⛔ Votre liste noire

✘ Alcool en excès (plus de 2 verres de vin par jour)
✘ Produits laitiers (temporairement), sauf yaourt
✘ Sucre et sucreries (dont sodas)
✘ (Tabac)

ANXIÉTÉ, STRESS

Lorsque le stress se conjugue à un mauvais équilibre de la glycémie (taux de sucre dans le sang), son impact est nettement plus violent. Par ailleurs, lui-même désorganise tout, perturbe le fragile équilibre hormonal et sape les messages apaisants qu'essaient de s'échanger les neurones. Des aliments consolidant tous ces points névralgiques ne peuvent qu'aider à mieux supporter les soucis, petits et grands, de la vie quotidienne. N'oubliez pas de tenir compte des sensibilités personnelles. Par exemple, les personnes hypersensibles à la caféine peuvent subir de véritables crises d'angoisse rien qu'en consommant… 1 seule tasse de café !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau minérale riche en magnésium. La plus riche (Donat – en pharmacie) en cure, sinon au moins 1,5 l/jour d'Hépar, Contrex ou comparable (apports magnésiens) +++
- ✓ Céréales complètes (pain complet, pâtes complètes, riz brun, flocons d'avoine, muesli…)
- ✓ Amandes +++, noix, noisettes, noix de cajou
- ✓ Lentilles, haricots secs +++
- ✓ Légumes verts aux feuilles foncées (type épinards) +++
- ✓ Saumon, thon, anguille, maquereau… +++
- ✓ Infusion de lavande ou de verveine, ou alors thé déthéiné si possible (préférable au café)
- ✓ Chocolat noir (un peu !) (magnésium, substances euphorisantes)
- ✓ Foie, jambon (et viande de porc)
- ✓ Fruits secs

✓ Fruits de mer (surtout coquillages, surtout bulots)
✓ Germe de blé
✓ Levure de bière
✓ Aliments à IG bas ou modéré

⛔ Votre liste noire

✘ Bonbons, sucres à IG élevé
✘ Pain, pâtes, farine et riz blancs… tous les aliments raffinés
✘ Alcool (excès)
✘ Café (épuise les neurones)

➡ Suivre le Régime IG.

APHTE

Ces ulcérations très douloureuses siégeant dans la bouche, comme des petites plaies à vif, fleurissent souvent suite à une fatigue passagère ou à une petite baisse immunitaire. Mais il y a aussi des « aliments à aphtes » (chez les personnes sensibles, 1 seule noix peut suffire à en déclencher) tandis que d'autres sont à la fois doux pour la muqueuse buccale et favorisent l'immunité.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits et légumes frais en grande quantité
- ✓ Viande
- ✓ Œufs
- ✓ Produits laitiers (surtout yaourt au bifidus +++)
- ✓ Lentilles

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments épicés, trop chauds
- ✘ Noix, noisette, cacahuète, amande
- ✘ Chocolat
- ✘ Gruyère
- ✘ Légumes et fruits acides (pamplemousse, orange, clémentine, citron, rhubarbe…)
- ✘ Raisin, ananas, fraise, pêche (peau)
- ✘ Fruits non rincés
- ✘ E 330 (dans de nombreux sodas), E 200, E 210

ARTHRITE

On ne sait pas assez que l'assiette influence grandement notre propension à faire, ou non, des inflammations. Les oméga 3, par exemple, sont d'exceptionnels anti-inflammatoires (en capsules, ils soulagent largement aussi vite et bien les douleurs inflammatoires consécutives au sport, par exemple). Tandis que d'autres graisses, moins recommandables, font exactement l'inverse : elles favorisent la production de molécules inflammatoires par l'organisme, aggravant la douleur !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits et légumes méditerranéens en très grande quantité (5 à 10 portions par jour !)
- ✓ Ananas
- ✓ Pomme, asperge, cassis, céleri, persil
- ✓ Gingembre
- ✓ Curcuma
- ✓ Huiles de colza et d'olive
- ✓ Noix
- ✓ Foie de morue + son huile
- ✓ Maquereau, saumon, anguille, sardine
- ✓ Sirop d'agave – renferme des sapogénines, anti-inflammatoires
- ✓ Alimentation à forte dominante végétale (voire végétarienne)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Excès de viande rouge

- ✗ Viandes (notamment porc, bacon et autres charcuteries contenant divers conservateurs)
- ✗ Beurre, produits laitiers, fromage – les protéines et graisses animales génèrent des substances qui peuvent provoquer des douleurs
- ✗ Graisses trans (partiellement hydrogénées)
- ✗ Maïs, blé (si intolérance et/ou excès)
- ✗ Huiles de tournesol, maïs, carthame, pépins de raisin
- ✗ Alcool (surtout bière, whisky, vin blanc, champagne)

ASTHME

On sait que les asthmatiques ont besoin de beaucoup de vitamine C (moins leurs poumons en renferment, plus ils sont susceptibles de faire une crise) ainsi que d'antioxydants en général, ne serait-ce que pour lutter efficacement contre la pollution. On sait aussi que les aliments allergisants (y compris certains additifs) sont parfaitement capables de favoriser une crise. On sait enfin que la composante inflammatoire est essentielle dans l'asthme, et que si l'on consomme fréquemment des aliments riches en oméga 3, anti-inflammatoires, on espace et on allège les crises. En somme, on sait tout ou presque, il n'y a plus qu'à remplir judicieusement son assiette !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons gras
- ✓ Noix (surtout du Brésil)
- ✓ Poulet
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Fruits et légumes +++
- ✓ Eau minérale riche en magnésium, fruits secs, chocolat, légumes secs, pain complet, céréales complètes, agrumes, pomme
- ✓ Oignon, ail, condiment, épices et café fort +++
- ✓ Thé
- ✓ Sirop d'agave – renferme des sapogénines, anti-inflammatoires

⛔ Votre liste noire

- ✘ Produits laitiers

- ✖ Aliments réputés allergisants (lait, œuf, poisson, noix, chocolat, cola)

Voir la liste des additifs à risque pour vous.

ATTAQUE (ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL)

Même contre des troubles aussi graves que l'accident vasculaire cérébral, l'alimentation a son mot à dire. Et plutôt deux fois qu'une ! Entre les aliments qui fluidifient le sang, ceux qui préviennent l'hypertension et ceux qui atténuent très nettement les conséquences dramatiques de l'AVC, les études scientifiques n'hésitent pas à conclure qu'une alimentation appropriée prévient la survenue de l'attaque et/ou sa gravité. En gros, on divise au minimum par 2 les risques. Et si c'est « après », toujours la même alimentation aide à éviter la récidive.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits et légumes très colorés (raisin noir, épinard, chou frisé, potiron, myrtille…) +++
- ✓ Carottes, persil, artichaut +++
- ✓ Châtaigne, avocat, champignons
- ✓ Haricots secs, lentilles
- ✓ Banane, melon
- ✓ Fruits secs (abricot, banane, raisin, noix, noix de cajou, etc.)
- ✓ Saumon, maquereau, thon, anguille, sardine…
- ✓ Lait
- ✓ Thé
- ✓ Vin rouge (1 verre maxi par jour)

⛔ Votre liste noire

- ✗ Alcool autre que le vin
- ✗ Vin en quantité supérieure à 1 ou 2 verres /jour
- ✗ Sel, produits salés (soupes en poudre, bouillons cubes, fromages bleus, poissons fumés…)
- ✗ Viande rouge en excès

BAISSE DE LA VISION/PROTECTION DE L'ŒIL

L'œil est un organe comme les autres, ou plus exactement à protéger davantage que les autres. En contact permanent ou presque avec la lumière (soleil), il doit constamment veiller à l'intégrité de ses stocks d'antioxydants très spécifiques (lutéine, zéaxantine) pour ne pas littéralement « brûler ». Mais aussi, ses petits vaisseaux nourriciers ont grand besoin de soutien pour mener à bien leur tâche. Au final, c'est de notre vue dont il s'agit, et dans le cadre des maladies oculaires dégénératives, la prévention est tout simplement la seule façon de préserver au mieux ces deux fragiles organes.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Cassis, myrtille, cerise noire, agrumes, airelle, légumes verts à feuille, poivron rouge
- ✓ Salade verte (couleur foncée si possible, type mâche), crudités
- ✓ Eau riche en magnésium type Hépar, Contrex. (Donat est la plus riche, en cure, en pharmacie)
- ✓ Amande et autres fruits oléagineux (noix, noisette…)
- ✓ Herbes et épices
- ✓ Maïs, courge, brocoli, épinard
- ✓ Thé
- ✓ Vin rouge (1 à 2 verres/jour, maxi)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Produits laitiers (le lactose favorise la cataracte)
- ✘ Sucre et produits sucrés

- ✗ Aliments à index glycémique élevé (riz blanc, pain blanc, farine blanche, pomme de terre, biscuit…)

BALLONNEMENTS

Voir « Côlon irritable ».
Voir aussi « Intolérance aux Fodmaps ».

CALCULS BILIAIRES

10 % d'entre nous hébergent des calculs vésiculaires, sans le savoir dans la majorité des cas. À moins qu'ils soient responsables d'un mal-être général accompagné de nausées très invalidantes. Jusqu'au jour où un calcul plus volumineux que les autres provoque une colique hépatite très douloureuse. La femme, surtout obèse (ou même simplement en surpoids) et/ou présentant un fort taux de cholestérol, est la cible privilégiée de ces concrétions. Le but de l'alimentation est de fluidifier les sécrétions vésiculaires afin d'éviter une récidive. Elle est très rapidement efficace et permet un mieux-être général.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Alimentation anticholestérol +++ (voir « Cholestérol »)
- ✓ Curcuma
- ✓ Poissons gras
- ✓ Légumes amers (artichaut, endive, pissenlit)
- ✓ Fruits et légumes
- ✓ Céréales et légumes secs
- ✓ Soja (farine, tofu, lait)
- ✓ Agar-agar (gélifiant d'origine marine), dans les boutiques diététiques
- ✓ Pommes (fibres insolubles)
- ✓ Romarin en infusion après les repas (bon pour la vésicule biliaire)
- ✓ Eau
- ✓ Alcool (toute petite quantité !)

⛔ Votre liste noire

- ✖ Les gros repas (fractionner permet à la vésicule d’éliminer plus facilement les indésirables)
- ✖ Café (y compris décaféiné)
- ✖ Sucre, sucreries
- ✖ Jeûne (y compris le fait de sauter le petit déjeuner) et régimes trop contraignants, notamment insuffisants en graisses
- ✖ Alcool (grosse quantité)

CALCULS RÉNAUX (CALCIQUES)

Selon les spécialistes, médecins ou… victimes, rien n'est plus douloureux. Pour ne plus jamais revivre ça, surtout si vous y êtes sujet régulièrement, ce que l'on ne souhaiterait pas à notre pire ennemi, faites ce qu'il faut pour que les calculs (« cailloux ») ne se forment pas dans votre système urinaire. C'est lorsqu'ils se « coincent » quelque part qu'ils déclenchent une crise. Vous pouvez subir une seule crise dans votre vie ou hélas les enchaîner. Ou zéro, chanceux lecteur ! Les calculs rénaux calciques se forment lorsque votre urine est insuffisamment acide.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Boire beaucoup d'eau (robinet ou, de préférence, minérale ; l'eau riche en calcium n'a absolument aucune incidence et n'aggrave pas les risques de faire un calcul calcique, contrairement aux idées reçues, ce serait même plutôt l'inverse !) pour éviter les crises et les récidives : 1,5 l par jour minimum en cas de repas riches en graisses, en sel ou en alcool. L'eau diminue la concentration de minéraux dans l'urine. NE PAS BOIRE PENDANT UNE CRISE.
- ✓ Céréales
- ✓ Poisson, viande maigre, volaille
- ✓ Jus d'orange +++

➡ *Remarque :* la marge de « manœuvre » est faible avec les protéines animales. D'un côté il faut en absorber peu, d'un autre côté il faut s'efforcer d'acidifier un tout petit peu les urines, et c'est avec les protéines animales qu'on y parvient le mieux…

⛔ Votre liste noire

- ✖ Excès de protéines
- ✖ Alcool, notamment vin blanc
- ✖ Blanc d'œuf
- ✖ Sel
- ✖ Abats, viandes jeunes, viandes séchées ou fumées, gibier, charcuterie
- ✖ Poissons fumés, œufs de poisson
- ✖ Boissons très sucrées (jus de fruits, sodas)
- ✖ (Surpoids, excès alimentaires en tout genre ou, à l'inverse, régime drastique)

➔ *Attention :* en cas de crise néphrétique, surtout ne pas boire du tout, ne rien faire en attendant la venue du médecin.

CALCULS RÉNAUX (OXALIQUES)

Ils font aussi mal que les calculs rénaux de type « calcique », mais leur composition est différente : ils sont constitués d'acides oxaliques, présents dans de nombreux aliments.

Si vous avez fait une crise, votre médecin vous a probablement indiqué le type de calcul. C'est important pour éviter la récidive.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Boire beaucoup d'eau (robinet ou, de préférence, minérale) pour éviter les crises et les récidives : 1,5 l par jour minimum en cas de repas riches en graisses, en sel ou en alcool. L'eau diminue la concentration de minéraux dans l'urine. NE PAS BOIRE PENDANT UNE CRISE.
- ✓ Céréales
- ✓ Poisson, viande maigre, volaille, œuf
- ✓ Charcuterie (de bonne qualité et maigre), en quantité très raisonnable !
- ✓ Jus d'orange
- ✓ Produits sucrés (raisonnablement)

➡ *Remarque :* la marge de « manœuvre » est faible avec les protéines animales. D'un côté il faut en absorber peu, d'un autre côté il faut s'efforcer d'acidifier un tout petit peu les urines, et c'est avec les protéines animales qu'on y parvient le mieux…

⛔ Votre liste noire

- ✘ Excès de protéines

- ✖ Abats, viandes jeunes, viandes séchées ou fumées, gibier, charcuterie
- ✖ Poissons fumés, œufs de poisson
- ✖ Asperge
- ✖ Bette
- ✖ Betterave
- ✖ Céleri
- ✖ Cacao
- ✖ Épinard
- ✖ Oseille
- ✖ Rhubarbe
- ✖ Thé
- ✖ Sel
- ✖ Coca-cola (car formulé à l'acide phosphorique, contrairement aux autres sodas, généralement acidifiés à l'acide citrique)
- ✖ (Surpoids, excès alimentaires en tout genre ou, à l'inverse, régime drastique)

➔ *Attention :* en cas de crise néphrétique, surtout ne pas boire du tout, ne rien faire en attendant la venue du médecin.

CALCULS RÉNAUX (URIQUES)

Dernier type de calcul : vos urines sont trop acides. Comme tous les autres, les calculs uriques se forment durant de longs mois avant d'aboutir à une concrétion capable de « boucher » un lieu quelconque de l'arbre urinaire. Ils se « coincent » surtout dans la nuit… pour réveiller leur victime le matin, tôt.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau minérale ou de source faiblement minéralisée (type Évian ou Mont Roucous), minimum 1,5 l par jour, davantage si vous avez chaud (sport, fièvre, cuisine, atmosphère surchauffée) ou vivez en bureau climatisé. L'eau diminue la concentration de minéraux dans l'urine. NE PAS BOIRE PENDANT UNE CRISE.
- ✓ Eau minérale en alternance Vichy et Vals, toute l'année
- ✓ Ajouter bicarbonate de soude ou citrates dans l'eau de boisson
- ✓ Fruits (surtout les agrumes : citron, orange…) en grandes quantités
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Légumes (surtout salade, épinard, carotte) en grandes quantités
- ✓ Privilégier les aliments végétaux : céréales, fruits et légumes frais et secs, graines, soja…
- ✓ Jus d'orange +++

- ➡ *Remarque :* dans l'idéal, adopter une alimentation végétarienne ou en tout cas majoritairement végétale. Contrairement aux autres types de calculs (calciques, oxaliques), il faut alcaliniser les urines, donc consommer le plus possible de produits végétaux, le moins possible de produits animaux.

⛔ Votre liste noire

- ✖ Abats
- ✖ Alcool
- ✖ Aliments sources de protéines animales : viande, volaille, œuf, soupe de poisson, coquillages, poisson autre que ceux listés dans « Votre liste de courses »
- ✖ Beurre
- ✖ Charcuterie
- ✖ Chocolat
- ✖ Fondues savoyarde et bourguignonne
- ✖ Fromages fermentés (bleus…)
- ✖ Gibier
- ✖ Œufs de poisson, poisson fumé
- ✖ Produits laitiers en excès
- ✖ Sel, abus d'aliments salés (fromage, potage déshydraté, charcuterie, entrée traiteur, plat préparé…)
- ✖ Viande trop jeune ou fumée
- ✖ (Surpoids, excès alimentaires en tout genre ou, à l'inverse, régime drastique)

➔ *Attention:* en cas de crise néphrétique, surtout ne pas boire du tout, ne rien faire en attendant la venue du médecin.

CANAL CARPIEN (SYNDROME DU)

Cette douleur très vive du poignet, souvent accompagnée de fourmillements dans les doigts, est déclenchée par une inflammation du canal carpien. Ce dernier, canal emprunté par des nerfs et des ligaments de la main, se plaint généralement suite à de petits mouvements répétés (frappe ou « copier-coller » sur ordinateur, couture, dactylo…). Toutes les inflammations peuvent être aggravées par des « mauvais gras » ou au contraire prévenues, voire apaisées, par des « bons ». De plus, certaines épices renferment des substances anti-inflammatoires dont vous auriez grand tort de vous passer.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons gras (saumon, maquereau…)
- ✓ Salade pourpier, mâche
- ✓ Pignons de pin, noix
- ✓ Huiles de colza, de noix, de poissons
- ✓ Gingembre, curcuma
- ✓ Fruits et légumes très colorés
- ✓ Lapin
- ✓ Sirop d'agave – renferme des sapogénines, anti-inflammatoires

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments raffinés (pain blanc, riz blanc, farine blanche…)
- ✘ Viande grasse, produits laitiers
- ✘ Charcuterie, graisses cuites

CANCER

La composante génétique entre en jeu, mais pour environ 15 % des cas seulement. L'environnement – tabac, alcool, alimentation, pollution, rayons solaires… – « compte » donc bien plus encore. Pour le réseau Nacre (Réseau national alimentation cancer recherche), la majorité des facteurs favorisant le développement d'un cancer se trouve entre nos mains. Alimentation en tête !

Les types de cancer diffèrent énormément d'un pays à l'autre et même d'une époque à l'autre. Ainsi, avec les nouvelles techniques de conservation des aliments, l'incidence du cancer de l'estomac a fortement diminué dans les pays développés alors que ceux du sein et de la prostate (cancers hormonaux) ont considérablement augmenté. En France, les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, du côlon, de la prostate et du poumon. Il se trouve que ce sont les plus influençables par l'alimentation, autrement dit, en mangeant mieux on pourrait les faire reculer ! C'est une certitude aujourd'hui : si on ne fournit pas un terrain propice au développement du cancer, il ne se développera pas. Concrètement, de meilleures habitudes alimentaires diminueraient en moyenne de 30 à 40 % le risque de cancer – un chiffre déjà colossal – mais jusqu'à 50 % par an celui du sein (soit 17 000 malades en moins), 70 % celui du côlon (23 000 en moins), 30 % celui du poumon (5 000 malades en moins, indépendamment de l'arrêt du tabac). Un petit effort à fournir pour modifier ses menus quotidiens, une immense récompense pour le couronner !

Par ailleurs, en cas de cancer déclaré, donc si vous êtes sous traitement (chimio, radio), rien ne vous empêche de manger « anticancer » afin de favoriser vos chances de guérison. Par exemple, on sait que le thé vert renforce l'efficacité de la radiothérapie sur certains cancers. Pourquoi s'en priver ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits et légumes frais +++
- ✓ Jus de fruits et de légumes sans sucre ajouté (totalité du fruit : avec pulpe, peau, etc.)
- ✓ Jus de grenade
- ✓ Ail, oignon, ciboulette + les fruits et légumes très colorés (oranges ou verts), choux, brocoli, tomate, carotte +++
- ✓ Herbes aromatiques : persil, romarin, coriandre, basilic
- ✓ Épices : curcuma, gingembre, piment (chili), cannelle, muscade, poivre

	PRINCIPALES MOLÉCULES ACTIVES
Curcuma	Curcumine
Gingembre	[6]-gingérol
Piment chili	Capsaïcine
Cannelle	Cinnamaldéhyde
Muscade	Eugénol
Poivre	Pipérine
Persil	Apigénine
Romarin	Carnosol
Coriandre	Géraniol
Basilic	Acide ursolique

- ✓ Poissons gras (saumon, maquereau, hareng…), si possible bio
- ✓ Céréales complètes, si possible bio
- ✓ Pruneau, fruits oléagineux (amande, noix) et secs (raisin, datte, figue)
- ✓ Légumineuses
- ✓ Huiles de noix, d'olive, de lin, de colza
- ✓ Thé vert, thé oolong ou Earl Grey (mais le thé vert semble préférable)
- ✓ Sirop d'agave – renferme des sapogénines, anticancer (prévention)
- ✓ Vin rouge

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool
- ✘ Produits industriels regorgeant d'additifs (certains sont des cancérigènes reconnus, d'autres seulement « probables ». Certains additifs considérés comme « douteux », très largement utilisés dans des produits aussi divers que des sodas, des spécialités fromagères et autres sauces. Pour plus de précisions, voir ici.)
- ✘ Liquides bouillants (thé, soupe…)
- ✘ Excès de sel, charcuterie (et autres aliments conservés par salaison)
- ✘ Excès de viande (surtout rouge)
- ✘ Cuisson agressive, partie carbonisée des viandes
- ✘ Excès de produits laitiers, surtout desserts très sucrés – mousse, crème, mais aussi yaourt nature tout simple (corrélé à l'élévation du risque de cancer de la prostate) !
- ✘ Abus de pâtisseries, viennoiseries
- ✘ Sucre raffiné, sucreries
- ✘ Farine de blé raffinée (et pain blanc, pâtes blanches)
- ✘ Nitrates (présents dans les végétaux de régions polluées, surtout carotte, épinard, radis, salade)

- ✗ (Alimentation pauvre en fruits et légumes)
- ✗ (Surpoids, excès caloriques – même sans surpoids)
- ✗ (Tabac)

CANDIDOSE INTESTINALE

Le *Candida albicans*, champignon microscopique, vit sans faire d'histoires dans nos intestins. Mais lorsque notre flore intestinale est déséquilibrée, à cause d'un traitement antibiotique généralement, bien que d'autres facteurs puissent la perturber (médicaments, anesthésie, alimentation inadaptée, stress prolongé, alcoolisme…), le Candida prolifère et cela donne une candidose intestinale. Troubles digestifs, fatigue inexpliquée, immunité faible sont des symptômes communs à toute flore intestinale perturbée. Dans le cas précis de la candidose, on peut ajouter l'attirance importante pour le sucré et, bien sûr, la tendance à faire des mycoses (bouche, ongles, peau, organes génitaux…). Justement, si vous souffrez de mycoses tenaces, ou qui reviennent régulièrement, il y a de fortes chances pour que le « réservoir » à *Candida* se trouve dans votre intestin : tant que vous ne l'aurez pas éliminé, les mycoses s'empareront de vous…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Huile d'olive
- ✓ Pépins de courge
- ✓ Curcuma
- ✓ Fenouil
- ✓ Gingembre
- ✓ Ail
- ✓ Céréales sans gluten (donc ni blé, ni seigle, ni orge)
- ✓ Fève, légumes à gousses (pois…)
- ✓ Légumes frais (tous)
- ✓ Lentille, haricot, pois chiche, pois cassé

✓ Yaourt et fromage blanc (en petite quantité, nature, uniquement si vous les tolérez)

⛔ Votre liste noire

✘ Sucre et tous aliments sucrés : jus de fruits, dessert, miel, crème sucrée… (certaines personnes ne supportent même pas les fruits…)
✘ Pain (et tous aliments avec levure : brioche…)
✘ Blé en général (y compris en additif ou sous forme de panure)
✘ Agrumes et fruits en général
✘ Légumes abîmés (moisissures) : maïs, pomme de terre, etc.
✘ Pâtes ou riz cuisson rapide
✘ Viande, œuf et poisson de mauvaise qualité (issus d'élevage où l'on emploie de nombreux additifs pour aider les animaux à « croître »)

CERVEAU (PROTECTION, FONCTIONNEMENT OPTIMAL)

Il s'en passe des choses, là-haut ! Émotions, sensations, souvenirs, apprentissage, langage, poste de direction du corps, QG de notre humeur, etc. Pour que la machine tourne à plein régime, que les synapses fassent leur travail, que les neurotransmetteurs distillent joie et bonne humeur, que le cerveau se protège du vieillissement et des nombreux toxiques qui nous entourent, des matériaux de première qualité s'imposent. Ils ne se trouvent pas ailleurs que dans votre assiette !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Légumes verts (tous, surtout très colorés et brocoli)
- ✓ Fruits (tous, surtout agrumes, pomme, mangue, poire, pêche, raisin et fruits très colorés)
- ✓ Persil et autres herbes aromatiques
- ✓ Curcuma, gingembre
- ✓ Poissons (tous), crustacés, mollusques
- ✓ Volailles
- ✓ Céréales complètes + légumes secs (dont soja)
- ✓ Pain aux céréales (mie complète)
- ✓ Germe de blé
- ✓ Yaourt nature
- ✓ Eau minérale riche en magnésium
- ✓ Fruits secs
- ✓ Chocolat noir
- ✓ Viandes maigres (escalope de veau, steak de bœuf, dinde…)

✓ Café, thé, chocolat (1 à 2 tasses par jour)
✓ Eau

⛔ Votre liste noire

✘ Café au-delà de 2 tasses/jour
✘ Glutamate (E 621 et suivants) un additif qui accompagne et/ou remplace le sel dans de très nombreux produits industriels. Pour plus de précisions, voir ici.
✘ Aliments à IG élevé
✘ Aliments riches en gluten (si vous y êtes sensible)

Voir aussi « Mémoire ».

CHEVEU (RENFORCER)

La chevelure et la peau ont un point commun : ce sont deux miroirs fidèles de notre santé. L'aspect même du cheveu – cassant, sec, gras – reflète notre statut nutritionnel. Par ailleurs, cette drôle de liane reçoit sa dose de vitamines et minéraux via l'alimentation. Ou pas. C'est pourquoi l'analyse des cheveux donne un panorama assez fidèle des carences (et excès) de nos assiettes. Les enquêteurs de la police s'en servent même de pièce à conviction afin de déterminer si une personne a été empoisonnée : tout est écrit dans le cheveu !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Viande rouge
- ✓ Œuf (surtout le jaune), omelette +++
- ✓ Gelée
- ✓ Poisson blanc (cabillaud, sole…) ou gras (thon, saumon, sardine…)
- ✓ Coquillages (surtout moule et huître) +++
- ✓ Chou (et chou farci !) +++
- ✓ Crevette
- ✓ Fromages pâte dure
- ✓ Jambon, poulet, viande en général, foie (y compris foie gras), œuf
- ✓ Tofu ou lait de soja
- ✓ Haricot sec, pois, lentille +++
- ✓ Huile d'olive, de colza, d'argan, d'onagre, de bourrache +++
- ✓ Fruits oléagineux (surtout noix, noisette)
- ✓ Pain complet, céréales complètes
- ✓ Banane, champignons, cresson
- ✓ Levure (notamment de bière)

✓ Germe de blé
✓ Cacao

⛔ Votre liste noire

✘ Aliments raffinés (pain blanc, riz blanc, farine blanche…)
✘ Viande grasse, produits laitiers
✘ Charcuterie, graisses cuites
✘ Régime trop restrictif en (bons) gras

CHOLESTÉROL

« Avant », on croyait que le cholestérol s'accumulait dans les vaisseaux sanguins, puis les bouchait, ce qui aboutissait à des infarctus. C'est un peu vrai, mais beaucoup plus compliqué que cela : en fait, seul le mauvais cholestérol joue les trouble-fête (et encore, seulement sous certaines conditions) car le bon, au contraire, « nettoie » les artères. Le cholestérol, graisse naturellement présente dans notre sang, n'est donc pas la « bête noire » qu'on a longtemps cru. Il reste cependant un bon « indicateur » de la santé cardiaque, même si cette dernière dépend de bien d'autres facteurs largement aussi importants. Avoir un taux de cholestérol équilibré, avec suffisamment de « bon » cholestérol (HDL), est plus essentiel encore que de ne pas avoir trop de « mauvais » cholestérol (LDL). Son taux dépend en majeure partie de l'alimentation quotidienne.[1]

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ail, oignon (crus)
- ✓ Algues
- ✓ Amande, noix, noisette
- ✓ Avocat
- ✓ Avoine (flocons)
- ✓ Céréales complètes
- ✓ Champignons (principalement shiitaké)
- ✓ Chocolat noir (avec modération)
- ✓ Crustacés (sans la tête ni les œufs)
- ✓ Huître, moule et autres coquillages (nature, crus)
- ✓ Curcuma

- ✓ Fruits et légumes, notamment carotte, poivron, brocoli et autres choux, orange
- ✓ Huiles végétales (surtout d'olive)
- ✓ Légumes secs, surtout haricot sec
- ✓ Miel
- ✓ Orge
- ✓ Poissons (tous)
- ✓ Pomme
- ✓ Soja (tofu)
- ✓ Son de riz
- ✓ Thé nature (vert, noir, comme vous l'aimez !)
- ✓ Viandes maigres
- ✓ Vin rouge (2 verres maxi par jour)
- ✓ E 410 et E 412 (farine de caroube et de gomme guar), un additif qui participe peut-être à la réduction du taux de cholestérol. Il en va de même pour l'agar-agar (E 406) et le konjac (E 425) mais à l'état naturel… en tant qu'additifs, tout dépend des aliments qui les hébergent !

Aliments neutres si consommés avec modération

- Foie
- Œuf (4 par semaine, c'est bien)
- Café (maxi 1 à 2 tasses/jour)
- Beurre, petite quantité de fromage, laitage maigre

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool
- ✘ Aliments renfermant des graisses hydrogénées (lire étiquettes) : biscuit, plat préparé, pizza…

- ✗ Café bouilli
- ✗ Décaféiné
- ✗ Huiles de maïs, de carthame
- ✗ Régime trop pauvre en graisses
- ✗ Viande grasse, sauces, charcuterie grasse

➔ Suivre le Régime Portfolio.

---

1. Lire : *Le Régime Portfolio anticholestérol*, Leduc.s Éditions.

CICATRISATION

Pour reconstruire la peau lorsqu'elle a été lésée, le corps utilise des matériaux bien particuliers. Il a notamment grand besoin de protéines, sa « pâte à modeler » polyvalente, de zinc pour accélérer la réparation des tissus, et de vitamine C pour obtenir une belle et fine cicatrice, sans surinfection.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Huître (et autres fruits de mer)
- ✓ Viande maigre
- ✓ Poisson
- ✓ Œuf
- ✓ Céréales complètes, légumineuses
- ✓ Fruits et légumes frais riches en vitamine C, en grande quantité
- ✓ Champignons

⛔ Votre liste noire

- ✘ Régime drastique (notamment manque de protéines et de vitamine C)

CŒUR (PROTECTION)

Le Régime crétois a été reconnu meilleur protecteur cardiaque depuis plus de 20 ans maintenant, et ce par tous les spécialistes du monde entier. Personne ne revient là-dessus. Vous retrouverez donc de forts points communs avec les grands principes de ce régime (voir ici). Mais cela n'empêche guère d'autres aliments, piochés à droite et à gauche sur la planète, de prêter eux aussi main-forte à notre cœur. Le gingembre, par exemple, ou le piment. Pourquoi s'en priver ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ail
- ✓ Avoine
- ✓ Champignons noirs (anticoagulants)
- ✓ Épices +++ (gingembre, clou de girofle)
- ✓ Fruits et légumes, surtout riches en vitamine C (chou, agrumes, kiwi) et/ou très colorés, et/ou très riches en potassium (abricot, banane, légumes et fruits secs, lentille, tomate, pomme de terre, fenouil, persil)
- ✓ Herbes aromatiques
- ✓ Huiles d'olive et de colza
- ✓ Noix, amande (bons gras)
- ✓ Graines germées, amande, graines de tournesol
- ✓ Oignon
- ✓ Piment fort type chili (anticoagulant)
- ✓ Poisson (surtout gras : maquereau, sardine, saumon, anguille, hareng…)
- ✓ Pomme

✓ Mollusques
✓ Thé, eau
✓ Vin rouge (2 verres maxi par jour : facultatifs !)
✓ Volaille (sans peau)
✓ (Petit déjeuner)

⛔ Votre liste noire

✘ Absence de petit déjeuner
✘ Alcool au-delà des 2 verres de vin préconisés
✘ Excès de beurre, lait et produits laitiers gras (non écrémés)
✘ Excès de café (plus de 2 tasses par jour)
✘ Huile de maïs
✘ Sucre et sucreries
✘ Viandes grasses ou en sauce

Voir aussi « Cholestérol », « Hypertension » et « Triglycérides ».

➡ Suivre le Régime Nordique.

COLIQUE DU NOURRISSON

La liste des aliments conseillés et déconseillés est réduite au plus strict minimum ! Mais ces simples réflexes concernent pourtant près de 40 % des bébés sur la planète… Lorsqu'un tout jeune enfant tolère mal un aliment, cela occasionne chez lui de très violentes douleurs. Les parents sont souvent étonnés de la disproportion entre les deux : comment imaginer qu'un petit peu de lait puisse faire « mal » à ce point ? Certains spécialistes ont même montré qu'en cas d'allaitement, si la maman consomme elle-même des produits laitiers, cela peut provoquer chez certains bébés une colique aussi violente que s'il avait directement avalé du lait ! Pensez-y si vous allaitez et que votre enfant se tord de douleurs ensuite, ou plus tard dans la journée. Faites alors un test : pendant 1 semaine, ne consommez aucun produit laitier/remplacez par du lait de soja. Observez. Alors ? L'enfant peut aussi ne pas tolérer le gluten, présent dans nombre de céréales dont le blé, mais son régime fort restreint (il n'est censé avaler que du lait dans ses tout premiers mois) explique notre liste si courte !

🛒 Votre liste de courses

✓ Eau sucrée

⛔ Votre liste noire

✘ Lait de vache

CÔLON IRRITABLE (BALLONNEMENTS, DOULEURS DIGESTIVES)

L'alimentation est la pierre angulaire de tout traitement anti-colite fonctionnelle. Vous aurez toujours votre côlon hyperréactif (cela, rien ne peut le changer), mais vous obtiendrez enfin une réelle paix du ventre, ce qui est exactement ce que recherchent toutes les victimes de leurs intestins. Douceur, régularité et calme de rigueur.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Aliments pauvres en fibres insolubles (agressives)
- ✓ Yaourt
- ✓ Choucroute
- ✓ Eau minérale riche en magnésium
- ✓ Menthe (en cuisine et en infusion) +++
- ✓ Konjac (sous forme de poudre à ajouter dans les plats, disponible en pharmacie, ou de pâtes de konjac (= shirataki), dans les épiceries japonaises et certains supermarchés
- ✓ (Argile) +++

Voir « Intolérance aux Fodmaps ».

⛔ Votre liste noire

- ✘ Crudités (fruits ou légumes). Fruits frais en fin de repas
- ✘ Légumes riches en soufre (chou, salsifis, concombre, radis, oseille), artichaut
- ✘ Légumes secs (lentille, haricot sec)
- ✘ Excès de fibres (figue, pruneau, céréales complètes…)

- ✗ Excès de graisses, viandes grasses, poissons gras, friture
- ✗ Excès d’eau au cours des repas
- ✗ Céréales, pâtes… en trop grande quantité et/ou pas assez cuites
- ✗ Aliments trop chauds ou glacés
- ✗ Vin blanc
- ✗ (Tabac)

CONSTIPATION

Près de la totalité des constipations tenaces sont liées à une mauvaise hygiène de vie. Nous ne parlons pas ici des transits digestifs temporairement ralentis à la suite d'un voyage, d'un stress ou d'une opération chirurgicale, trois grands classiques. Mais de la constipation qui dure, parce que la mauvaise hygiène de vie dure aussi ! Prenez vos repas à horaires fixes, pratiquez une activité physique là aussi à des moments réguliers : le transit est facilement perturbé par tout et n'importe quoi. Il a par-dessus tout besoin de calme, de repères, de fibres, d'eau, de massages (marche) et… de fous rires !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Café au lait (temporairement, pour « lever » une constipation passagère) +++
- ✓ Céréales complètes, notamment pain complet (ou, mieux, intégral), sarrasin, avoine +++
- ✓ Eau minérale riche en magnésium type Hépar ou Contrex, à température de la pièce (surtout pas fraîche) : 1 verre le matin à jeun + 7 autres dans la journée
- ✓ Fruits, notamment petits fruits rouges et noirs (groseille, mûre, cassis…), rhubarbe
- ✓ Fruits secs, surtout datte, figue et pruneau
- ✓ Huile d'olive : 1 cuillère à café le matin à jeun
- ✓ Légumes, dont carotte et épinard
- ✓ Légumes secs, lentille, soja, fève, pois, haricot sec +++
- ✓ Miel

- ✓ Riz complet
- ✓ Yaourt au *bifidus*
- ✓ Gingembre
- ✓ Son de blé ou de riz
- ✓ Agar-agar (gélifiant d'origine marine)
- ✓ Konjac (sous forme de poudre à ajouter dans les plats, disponible en pharmacie, ou de pâtes de konjac (= shirataki), dans les épiceries japonaises et certains supermarchés)
- ✓ (Manger suffisamment)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments très gras (viandes grasses, sauces, frites…)
- ✘ Aliments très sucrés (notamment chocolat)
- ✘ Baguette de pain blanc (basse qualité de farine et pousse rapide à la levure chimique)
- ✘ Épices, condiments, moutarde
- ✘ Faux sucres
- ✘ Huile de paraffine
- ✘ Riz blanc, farine blanche, pain blanc, sucre blanc (tous les aliments dénués de fibres)
- ✘ Soda riche en caféine
- ✘ Thé en excès
- ✘ (Manger insuffisamment)

CRAMPES

Lorsque les fibres musculaires se contractent alors que le sang ne les irrigue plus, c'est la crampe. Cette contraction douloureuse survient généralement parce qu'on est déshydraté ou que l'on a une mauvaise circulation (crampes dans la nuit). Certaines situations les favorisent : le froid, la prise de médicaments cardiaques ou de bêtabloquants, et même de laxatifs.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits et légumes +++ (poivron, banane, agrumes, baies)
- ✓ Eau minérale riche en bicarbonates (Vichy Saint-Yorre)
- ✓ Ail, gingembre, piment
- ✓ Fruits secs : amande, noix, noisette +++
- ✓ Saumon

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool
- ✘ (Tabac)
- ✘ Excès de sel, de graisses saturées (viandes grasses, sauces, fromage…)
- ✘ Boissons type soda pendant le sport
- ✘ Alimentation hyperacidifiante (voir« Hyperacidité »)

CROHN (MALADIE DE)

Cette maladie inflammatoire du côlon n'est pas seulement responsable de diarrhées et d'amaigrissement, mais aussi de douleurs, mal-être, fièvre, avec toutes les répercussions imaginables sur la vie quotidienne. Nombreux sont les patients très déçus par les traitements classiques à base d'anti-inflammatoires, et par le régime alimentaire habituellement proposé, dit « sans résidus », malheureusement en contradiction totale avec les recherches les plus récentes, et pire, qui aggrave l'état du crohnien ! Les patients qui suivent d'autres voies (Régime Seignalet notamment et supplémentations diverses en oméga 3 – anti-inflammatoires – et en probiotiques) rapportent être en bien meilleure forme, avec des rémissions bien plus longues et souvent, le spectre de l'opération chirurgicale qui recule ou même disparaît. Cela vaut vraiment le coup de réfléchir « autrement » et de mettre l'assiette au cœur de son traitement. Le triple objectif : choyer sa flore intestinale, réparer la muqueuse digestive et privilégier les aliments aux propriétés anti-inflammatoires.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons gras
- ✓ Huile de colza
- ✓ En général : aliments crus ou très peu cuits (que ce soit viandes, poissons, fruits, légumes)
- ✓ Riz
- ✓ Konjac (sous forme de poudre à ajouter dans les plats, disponible en pharmacie, ou de pâtes de konjac (= shirataki), dans les

épiceries japonaises et certains supermarchés), agar-agar (gélifiant d'origine marine), dans les boutiques diététiques

⛔ Votre liste noire

- ✘ Blé (farine, pain, pâtes…)
- ✘ Lait et produits laitiers
- ✘ Choux (tous)
- ✘ Maïs
- ✘ Levure
- ✘ Pomme, pomme de terre, champignon cuit
- ✘ Seigle, avoine
- ✘ Thé, café, chocolat
- ✘ Tomate
- ✘ Agrumes
- ✘ Œuf
- ✘ Sucre

➡ Suivre le Régime Seignalet.

CYSTITE

L'arbre urinaire est normalement stérile. Lorsque la bactérie Escherichia coli (normalement présente dans l'intestin mais émigrée par auto-inoculation dans la « place ») se multiplie, provoquant une inflammation de la vessie et des envies quasi permanentes d'uriner, c'est une cystite, mal presque exclusivement féminin. Le premier réflexe : boire beaucoup, pour lessiver les lieux. Deuxième précaution : prévenir la récidive. Certains jus de fruits aux composés bien particuliers ont largement fait la preuve de leur efficacité pour ça.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau faiblement minéralisée (Évian) en très grande quantité. Au moins 2 litres par jour pendant la cystite, avec 1 verre à petites gorgées à chaque fois que vous venez d'uriner. À utiliser aussi pour préparer des infusions de busserole +++.
- ✓ Jus de cranberry ou de groseille, 1 grand verre de jus chaque jour pendant la crise ET en prévention (donc toute l'année si vous êtes sujette aux cystites récurrentes) +++. C'est le moyen le plus efficace pour prévenir les cystites récidivantes, preuves à l'appui ! Note : on trouve généralement ce jus sous toutes les marques (y compris distributeur), parfois très sucré. Privilégiez les moins sucrés, voire les « sans sucre ajouté » (magasin diététique) : ils ne sont pas plus efficaces, mais préférables d'un point de vue nutritionnel.
- ✓ Groseille et cranberry +++ à grignoter (on trouve ces dernières assez facilement sous forme de fruits secs dans la plupart des

supermarchés)
- ✓ Jus d’orange, de pamplemousse ou de citron
- ✓ Thé léger
- ✓ Yaourt au bifidus ou au lactobacillus

⛔ Votre liste noire

- ✘ Café, thé très fort, dessert au café, soda avec caféine et même chocolat (la caféine irrite la vessie) +++
- ✘ Épices piquantes +++
- ✘ Jus de pomme
- ✘ Sucre en excès, sucreries en général
- ✘ Vin blanc, y compris champagne

DÉCALAGE HORAIRE (JET-LAG)

Le décalage horaire ne concerne que les voyageurs aériens : seul l'avion traverse plusieurs fuseaux horaires. Chez les personnes peu sensibles au décalage horaire, le moyen le plus sain et le plus efficace pour ne pas être sur les rotules pendant 2 jours est de s'adapter immédiatement (et même avant) aux horaires du pays où l'on arrive. Notamment à ceux des repas. Des recherches très récentes ont montré que ces derniers rythmaient notre horloge interne aussi sûrement que la lumière… et même plus encore. Le ventre dicte sa loi. L'idéal : une semaine avant le départ, avancez chaque jour d'une heure vos horaires de repas. Zéro décalage horaire à prévoir pour vous.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau en grande quantité pendant le vol (ZÉRO alcool)
- ✓ *Petit déjeuner* (horaires du pays à rejoindre, et une fois sur place) : insister sur les protéines (jambon, fromage) plutôt que sur le pain et la confiture
- ✓ *Déjeuner* + *dîner* (horaires du pays à rejoindre, et une fois sur place) : manger davantage de glucides (céréales, biscuit aux céréales complètes, compote, fruits secs…) que de protéines et de graisses pendant 1 ou 2 jours

⛔ Votre liste noire

- ✘ Café, thé, tout ce qui renferme de la caféine (risque d'aggraver la perturbation du rythme)
- ✘ Alcool (idem)

DÉMANGEAISONS

Bien sûr, les démangeaisons peuvent être déclenchées par un facteur externe, tel qu'une piqûre d'insecte ou le chlore de la piscine. Mais nombre de prurits (le nom « savant » pour dire que « ça gratte ») semblent n'avoir aucune origine apparente. Exaspérantes, tenaces, les séances de « grattouille » sont parfois simplement dues à une peau déshydratée, à un mauvais statut en acides gras ou un manque d'antioxydants.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons gras, huiles d'onagre et de bourrache +++
- ✓ Fruits (surtout raisin et agrumes) et légumes frais +++

⛔ Votre liste noire

- ✘ Excitants (café, thé, cola, épices, alcool)
- ✘ Chocolat
- ✘ Attention : fraise, kiwi, gruyère, crustacés, certains poissons, cacahuète, ces aliments sont réputés déclencher la production d'histamine, donc des démangeaisons/crises d'urticaire. Si ce n'est pas votre cas, ne vous en privez pas !
- ✘ Les additifs E 311, E 312 peuvent exacerber une sensibilité cutanée

DENTS (TACHES, CARIE, GINGIVITE)

Cela n'étonnera personne : l'alimentation et la santé de la bouche sont intimement liées. Par exemple, le sucre provoque des caries parce qu'il est la principale nourriture de bactéries qui grignotent littéralement les dents. À l'inverse, l'absence de vitamine C et de flavonoïdes (tous deux présents dans les fruits et légumes) provoque des saignements de gencives et une mauvaise santé buccale au point de perdre ses dents (c'est le scorbut !). Plus largement, l'impact de la santé buccale sur l'ensemble du corps est de mieux en mieux connu : des bactéries gingivales ou dentaires peuvent provoquer des inflammations, des troubles cardiaques… Si vous voulez garder un joli sourire, croquez la pomme ! Et vérifiez au passage qu'il n'y a pas de trace de sang sur sa chair… ce qui signerait une petite faiblesse gingivale.

LE GRAND SECRET ?

Se brosser les dents APRÈS chaque repas. Et ne pas grignoter de petites bricoles sucrées toute la journée, ni juste avant le coucher, il n'y a pas pire.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits et légumes frais en grande quantité (5 par jour minimum !)
- ✓ Aliments à mâcher/à croquer un peu durs (viande entière plutôt que viande hachée, pomme à croquer plutôt que compote, carotte crue à croquer plutôt qu'en purée, etc.)
- ✓ Terminer le repas sur du fromage plutôt que sur du sucré

- ✓ Aliments alcalins (conseillés en cas d'hyperacidité)
- ✓ Thé ou café nature (polyphénols anticarie, mais tanins qui tachent !)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Sucre
- ✘ Aliments acides (attention : ne vous lavez pas les dents juste après avoir bu du jus d'orange ou de pamplemousse, rincez-vous la bouche d'abord avec de l'eau). Ne vous brossez pas les dents au jus de citron pour les faire blanchir !
- ✘ Additif E 330 (acide citrique : peut attaquer l'émail des dents)
- ✘ Thé noir, café (taches)

DÉPRIME

Voilà bien longtemps qu'il n'y a plus aucun doute : l'alimentation influence directement notre humeur. Le plus court chemin pour s'en rendre compte est de boire un petit verre de trop… Mais plus subtilement, les rouages de notre baromètre interne sont « bien huilés » par les bons gras (oméga 3) tandis que certaines substances alimentaires provoquent la sécrétion de messagers apaisants. Et, bien entendu, reste le crucial problème des vitamines de l'humeur (les B et la C, surtout) ainsi que des minéraux, si précieux pour notre équilibre nerveux. Comment ? Vous n'auriez jamais entendu parler du magnésium et du fer ? Ah bon, vous nous rassurez !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Aubergine
- ✓ Avocat
- ✓ Cacao-chocolat noir (2 carrés/jour, maxi !)
- ✓ Céréales complètes (y compris pain complet, pâtes complètes)
- ✓ Champignons
- ✓ Datte
- ✓ Eau minérale riche en magnésium (Contrex, Hépar, Badoit)
- ✓ Flocons d'avoine
- ✓ Foie, pâté de foie, boudin noir ou mousse de foie (surtout pour les femmes)
- ✓ Fromage affiné (camembert…)
- ✓ Fruits et légumes frais ou surgelés, nature, surtout agrumes, kiwi, fraise, prune, chou, persil, cresson, asperge, épinard, carotte, haricot vert

- ✓ Laitages maigres
- ✓ Légumes secs, soja
- ✓ Noisette, noix, noix du Brésil, amande
- ✓ Œuf
- ✓ Petit pois
- ✓ Poisson (blanc ou gras, mais 3 poissons gras par semaine minimum), produits de la mer, fruits de mer (surtout bulot), crustacés
- ✓ Porc, poulet, dinde
- ✓ (Petit déjeuner riche en protéines : jambon, fromage, œuf…)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool en excès
- ✘ Café en excès (pour les sujets hypersensibles à la caféine, 1 tasse c'est déjà trop !)
- ✘ Céréales du matin grasses et sucrées
- ✘ Plat tout préparé (pizza, quiche, frites industrielles…)
- ✘ Sucre et sucreries
- ✘ Viennoiseries
- ✘ Aliments à IG élevé

DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Voir « Hyperacidité ».

➧ Suivre le Régime acido-basique.

DIABÈTE

Bien sûr, vous savez que sucre et diabète ne font pas très bon ménage. Mais saviez-vous qu'il y a sucre et sucre ? Que celui du pain blanc et du riz blanc est aussi mauvais pour le pancréas (qui fabrique l'insuline) que celui des bonbons, strictement interdits ? Et savez-vous que les « mauvaises graisses » posent au moins autant de problèmes au diabétique que le sucre ? Et comme il n'est pas question de se quitter sur des mauvaises nouvelles, saviez-vous que certains aliments permettent de réguler la glycémie ? Que d'autres protègent les yeux, le cœur, les vaisseaux sanguins ou même les reins, points névralgiques du diabétique ? Saviez-vous, enfin, que l'on pouvait prévenir l'immense majorité des diabètes de type 2 (ceux qui apparaissent à l'âge adulte… voire parfois chez les adolescents en surpoids hélas) en respectant les conseils de cette page ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Aliments à IG bas ou modéré
- ✓ Fruits et légumes frais à chaque repas (de loin préférables aux féculents, et en tout cas les accompagnant toujours)
- ✓ Pâtes et céréales complètes, riz complet (ou basmati), pain complet, avoine
- ✓ Légumineuses
- ✓ Figue, myrtille, pomme, fruits secs, agrumes, petit pois, banane peu mûre, oignon, artichaut
- ✓ Dinde, poisson, amande, noix, noisette, poivron rouge, chou, germe de blé

- ✓ Fruits de mer, poissons gras, viandes maigres, céréales complètes, légumes secs, graines de potiron, amande et noix
- ✓ Sirop d'agave – riche en fructose, sucre naturel des fruits à l'IG extra-bas, et contenant aussi de l'inuline, un sucre particulier aux propriétés prébiotiques
- ✓ Pâtes complètes ou aux œufs *(al dente)*, pain aux céréales, petit pois, pois chiche, abricot sec, orange, raisin, cerise, pêche, pamplemousse, pomme, poire, raisin, lentille, haricot sec, soja, chocolat, yaourt, jus de pomme
- ✓ Eau minérale riche en magnésium, fruits secs, chocolat, légumes secs, pain complet, céréales complètes, agrumes, pomme

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments à index et charge glycémiques élevés (« sucres rapides ») : miel, céréales petit déjeuner (surtout pour enfants), baguette, pain blanc et de campagne, gaufre, riz rapide, frites, purée, purée en flocons, pomme de terre cuisinée (selon préparation), pastèque, fève, Coca-cola.

Pour les diabétiques de type 1, voir aussi « Maladies auto-immunes » (en prévention).

➡ Suivre le Régime IG.

DIARRHÉES (AIGUËS)

Quelle que soit la cause de vos diarrhées, inutile de l'aggraver en ingurgitant des aliments qui accélèrent le transit ou accentuent la déshydratation. Au contraire, d'autres ralentissent le tout ou se montrent féroces envers les microbes responsables de votre état Et si vos diarrhées sont vraiment fréquentes, appliquez la règle d'or : faites de nombreux petits repas par jour (mangez toutes les 3 ou 4 heures). Deuxième point important : limitez les légumes secs et les céréales complètes, mais n'en déduisez pas pour autant que les fibres « donnent la diarrhée ». En « lestant » les selles, elles participent au contraire au rétablissement, à condition d'être consommées avec parcimonie.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Banane
- ✓ Carotte
- ✓ Cassis, myrtille, grenade (jus de grenade)
- ✓ Céréales (sauf celles renfermant du gluten : seigle, blé, orge, si vous y êtes intolérant, naturellement)
- ✓ Compote de pomme (si possible sans sucre)
- ✓ Eau gazéifiée[1]
- ✓ Fenugrec (épice)
- ✓ Pain grillé, biscotte
- ✓ Pomme de terre
- ✓ Riz blanc et eau de riz
- ✓ Soupe épaisse de riz (riz blanc + eau de riz + sel, le tout mixé finement et avalé lentement)

- ✓ Soupe de féculents (par exemple potage aux vermicelles ou au tapioca)
- ✓ Yaourt (sauf si vous êtes intolérant au lactose)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Blé et produits à base de blé (pain, farine, biscuit, gâteau, pizza…) surtout si diarrhée chronique / c'est un test pour voir si l'on est intolérant au gluten
- ✘ Boissons gazeuses (sauf l'eau)
- ✘ Boissons light (avec édulcorants)
- ✘ Boissons pour sportifs
- ✘ Boissons sucrées, même les jus de fruits (surtout pomme, poire, raisin)
- ✘ Café, surtout au lait
- ✘ Choux
- ✘ Diète ou, pire, jeûne
- ✘ Faux sucre sorbitol, très connu des diabétiques (il y en a dans divers aliments, principalement les bonbons et chewing-gums dits « sans sucre » mais aussi de multiples produits industriels élaborés à base de viande, de surimi, de sauces – lire les étiquettes). Précision : 2 bonbons au sorbitol par jour suffisent à provoquer une diarrhée.
- ✘ Fruits non épluchés
- ✘ Haricots secs
- ✘ Lait et produits laitiers (sauf fromage et yaourt), surtout si diarrhée chronique : c'est un test pour voir si l'on est intolérant au lactose
- ✘ Légumes non épluchés
- ✘ Oignon
- ✘ Pruneau
- ✘ Soda avec de la caféine (type soda)

- ✖ Sucre et tout produit en renfermant
- ✖ Thé fort, si vous êtes très sensible à la caféine
- ✖ De nombreux additifs peuvent provoquer des troubles intestinaux, surtout s'ils sont consommés à hautes doses (voir ici)

Voir aussi « Turista ».

---

1. Remarque : les boissons gazeuses sont déconseillées en cas de diarrhée. En revanche, l'eau gazéifiée (impérativement encapsulée dans les pays chauds) est un bon moyen de prévenir la turista et même de raccourcir un épisode diarrhéique.

DIVERTICULOSE, DIVERTICULITE (CÔLON)

La diverticulose est caractérisée par l'apparition de diverticules (sortes de petits sacs) le long du côlon, elle touche 1 senior sur 3, voire sur 2. Alors que c'était une curiosité médicale, rarissime, il y a encore 100 ans. Pour éviter qu'elle dégénère en diverticulite, c'est-à-dire la même chose mais avec des inflammations très douloureuses, le maître mot, ce sont les fibres. Plus on en consomme, mieux ça vaut : rétablir et favoriser le transit est une priorité absolue. En corollaire, luttez au jour le jour contre la constipation. Attention : en phase de diverticulite aiguë, l'alimentation change du tout au tout (hospitalisation) et en attendant un retour à la normale, on réduit au maximum, au contraire, l'apport en fibres, résidus, grains, pelures…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Son de blé. Saupoudrez-en sur tous vos aliments. Plus ils sont riches en eau, mieux ce sera : soupe, plat, céréales avec lait, etc. Essayez d'atteindre la quantité d'environ 2 à 3 bonnes cuillères à dessert par jour (environ 10 g).
- ✓ Fruits, légumes, fruits secs, légumes secs, céréales complètes, pain intégral… toutes les sources de fibres sont les bienvenues.
- ✓ Aliments lacto-fermentés (yaourts, laits fermentés, choucroute, cornichons, jus lacto-fermenté type betterave…). Indispensables à la bonne santé de la flore intestinale et, par là, du côlon. Une supplémentation en certaines souches probiotiques spécifiques peut être recommandée en cas de diverticulite (à voir avec votre médecin ou votre pharmacien).
- ✓ Eau. En grande quantité, pour prévenir la consiptation.

- *Remarque :* contrairement aux idées reçues, manger des fruits avec des petits grains (framboises, figues) ne présente absolument aucun danger. Non les grains ne vont pas se dissimuler dans les diverticules ! Mais en cas de diverticulite aiguë (quand on est en crise), ils peuvent, chez certaines personnes, irriter le côlon, donc faire encore plus mal.

⛔ Votre liste noire

- ✘ Excès de viandes et de matières grasses, de tous types (beurre, fromage, huiles, mayonnaise, sauces, fritures, beignets, peau de poulet…).
- ✘ Céréales raffinées, pain blanc, pâtes blanches, riz blanc…
- ✘ Boissons sucrées, sodas…

Voir « Constipation ».

DOS (MAL)

D’accord, un dos qui se « coince » à cause d’un déménagement, c’est généralement parce qu’un effort brusque doublé d’un mauvais mouvement est venu assiéger votre colonne vertébrale, habituellement peu sollicitée. Mais pour tous les bloqués chroniques de la colonne, stressés en tout genre qui « somatisent » dans les omoplates, la nuque ou « les reins », sachez qu’une alimentation inadaptée (notamment acidifiante) est un facteur majeur de contractures, courbatures et, au final, douleurs dorsales pourtant faciles à éviter !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons blancs, volaille maigre (sans la peau), œuf (blanc, pas jaune !) : tous ces aliments riches en protéines sont à consommer en quantité maîtrisée
- ✓ Fruits et légumes (dont citron)
- ✓ Huile d’olive
- ✓ Thé vert ou noir léger

Alternez :

- ✓ Eau minérale gazeuse riche en bicarbonates (Vichy Saint-Yorre)
- ✓ Eau minérale plate riche en calcium et magnésium (Vittel, Contrex)

⛔ Votre liste noire

- ✗ Viande grasse
- ✗ Produits laitiers
- ✗ Charcuteries

- ✖ Sauces
- ✖ Beurre
- ✖ Sucreries (bonbon, dessert, pâtisserie, soda)
- ✖ Alcool
- ✖ Biscuit apéritif
- ✖ Café, thé fort
- ✖ Pain blanc
- ✖ (Tabac)

Voir « Hyperacidité ».

➔ Suivre le Régime acido-basique.

DOULEURS

Il existe des aliments aux propriétés antidouleur bien établies, tels que le piment (pour sa capsaïcine) ou le café (caféine). Mais d'autres ont montré des capacités extraordinaires pour prévenir l'inflammation, facteur majeur de nos petites et grandes souffrances physiques en ce bas monde… Et les études montrent formellement qu'en les consommant régulièrement, plusieurs fois par semaine, on réduit très nettement le nombre de crises de migraines ou autres poussés inflammatoires – selon sa situation. Tandis qu'au contraire, d'autres aliments favorisent justement l'inflammation… avez-vous vraiment besoin de cela ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons gras (3 à 5 fois par semaine minimum)
- ✓ Ail, clou de girofle, gingembre, menthe poivrée, oignon, piment, chili, réglisse [1]
- ✓ Café, thé, chocolat
- ✓ Sirop d'agave – renferme des sapogénines, anti-inflammatoires

⛔ Votre liste noire

- ✘ S'il s'agit de troubles de surcharge, reportez-vous à « Goutte »
- ✘ S'il s'agit de défaut d'élimination, adoptez plutôt le Régime IG
- ✘ Si douleurs digestives, suivre le Régime Fodmaps
- ✘ Un bon exemple d'excès d'élimination est représenté par la gastro-entérite, qui expose à des subcarences puisqu'elle force l'organisme

à éliminer tout trop vite. Bref : reportez-vous au trouble associé à vos douleurs, même si vous ne voyez pas d'emblée le rapport.

1. La réglisse est formellement déconseillée en cas d'hypertension artérielle.

ÉRUCTATIONS (ROTS, GAZ « D'EN HAUT »)

Lorsque l'organisme fait remonter du gaz par la bouche, de façon plus ou moins élégante, c'est dans le but de vider la poche à air gastrique, autrement dit de soulager l'estomac d'un trop-plein d'air. Ce dernier n'est pas arrivé là par hasard, en général, il a été importé par vos soins. Même les bébés, desquels les parents attendent anxieusement le petit rot de fin de tétée ou de biberon, évacuent ainsi les bulles d'air avalées pendant le repas !

Lorsque les éructations sont fréquentes et rapprochées, systématiques après les repas, c'est plutôt un problème de reflux (voir trouble suivant « Estomac »).

⛔ Votre liste noire

- ✘ Repas mangé à la va-vite
- ✘ Aliments renfermant de l'air (glace, toute boisson gazeuse, même l'eau pétillante ou le champagne !)
- ✘ Chewing-gum
- ✘ Tabac (surtout pendant le repas)

ESTOMAC (DOULEURS)

Si votre estomac tutoie régulièrement les flammes de l'enfer, vous serez probablement fort aise de découvrir les aliments qui lui procureront un aller simple vers le paradis gastrique. Si vous ne retenez qu'une chose, c'est la suivante : attention aux excès, surtout s'ils sont gras, ou alcoolisés. Déjà, avec ça, vous devriez retrouver une certaine paix du ventre. Mais poursuivez vos efforts en privilégiant les vrais amis de l'estomac. Si, il en a !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau de Vichy Saint-Yorre +++
- ✓ Chou cru
- ✓ Banane
- ✓ Miel extrait à froid
- ✓ Yaourt à bactérie acidophilus
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Viande maigre
- ✓ Légumes secs
- ✓ Pomme
- ✓ Avoine
- ✓ Réglisse (bâton) (non recommandée aux personnes hypertendues)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Excès calorique (mieux vaut manger plus souvent dans la journée que de faire de gros repas)
- ✘ Surpoids
- ✘ Lait

- ✗ Épices, mayonnaise, sauce piquante, tomates (surtout la peau, qui irrite l'estomac)
- ✗ Ail, oignon
- ✗ Caféine (café, thé, chocolat, cola) : elle augmente la sécrétion des sucs gastriques, retardant la guérison et aggravant la douleur. Attention : même le café décaféiné est déconseillé (il contient encore un peu de caféine).
- ✗ Boissons gazeuses, jus de fruits, alcool (y compris vin et surtout bière)
- ✗ Aliments gras (fritures, chocolat, viandes et fromages gras). Ils déclenchent des réflexes de nausée. Pire : ils bloquent un petit muscle de l'œsophage qui demeure légèrement entrouvert, laissant remonter les sucs digestifs normalement conçus pour rester dans l'estomac.
- ✗ Menthe

EXTRÉMITÉS FROIDES (SYNDROME DE RAYNAUD)

Les doigts et les orteils gelés presque tout le temps, ou en tout cas dès la moindre baisse de température, ne serait-ce qu'en passant au rayon surgelé du Franprix ? Cap sur les protéines et les polyphénols pour renforcer les vaisseaux, sur les bons gras priés de fluidifier le sang et sur les vitamines de la circulation.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ail frais
- ✓ Crudité au moins à un repas par jour + salade verte (foncée) à l'autre
- ✓ Eau minérale riche en magnésium : au moins 8 verres par jour
- ✓ Épices douces : muscade, vanille, cannelle
- ✓ Fruits. Au moins 3 par jour, parmi ceux renfermant le + de flavonoïdes (petits fruits foncés : baies, cassis, myrtille, mais aussi kiwi, agrumes – citron, orange, pamplemousse – raisin noir avec les pépins et la peau, papaye, goyave)
- ✓ Herbes aromatiques : persil, basilic, coriandre
- ✓ Huiles de colza, de noix et d'olive
- ✓ Poissons gras : saumon, anguille, hareng, maquereau, sardine
- ✓ Thé vert : 2 tasses par jour (à préparer avec l'eau minérale ci-dessus)
- ✓ Vin rouge : 1 verre par jour, de préférence au déjeuner (facultatif !)

⛔ Votre liste noire

- ✗ Alcool (autre que le verre de vin rouge préconisé)
- ✗ Épices irritantes : poivre, moutarde, paprika, harissa, chili
- ✗ Sel et aliments trop salés : fromage, tous les plats industriels, biscuit, sauces du commerce, charcuterie (jambon compris), poisson fumé
- ✗ Produits laitiers (1 par jour maxi)
- ✗ Viande rouge (2 fois par semaine maxi)

FATIGUE

Fatigué ? Plutôt que de vous ruer sur des médicaments antifatigue, aux résultats discutables et effets secondaires certains, avez-vous pensé à vérifier que vous apportez bien le minimum syndical d'énergie à votre corps ? Lorsque votre voiture n'avance plus, vous commencez bien par vous assurer que son réservoir d'essence n'est pas vide, avant de la conduire à votre garagiste ! Pour avoir la pêche, un statut suffisant en fer, magnésium, protéines et vitamines est nécessaire. Et les besoins augmentent en cas de stress, surmenage, règles abondantes, maladie… Adaptez vos menus !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Boudin noir (fer)
- ✓ Céréales complètes (riz, pâtes, pain – au levain –, flocons d'avoine…)
- ✓ Crudités (légumes ou fruits) à chaque repas, à piocher de préférence parmi les plus riches en vitamine C :
  - légumes = choux (tous), persil, épinard, cresson, radis…
  - fruits = baies, cassis, myrtille, fraise, kiwi, citron, orange, pamplemousse
- ✓ Eau minérale riche en magnésium (Contrex, Hépar). Utilisez-la aussi pour la préparation de vos thés et infusions ainsi que pour vos pâtes et riz.
- ✓ Foie, pâté de foie ou mousse de foie
- ✓ Huiles de colza et de noix
- ✓ Légumes verts et secs
- ✓ Oléagineux (amande, noisette, noix, pistache…)

- ✓ Poissons gras : saumon, anguille, hareng, maquereau, sardine
- ✓ Porc
- ✓ Thé, en dehors des repas (pas pendant)
- ✓ Viande rouge

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool (1 verre de vin rouge par jour maxi)
- ✘ Aliments raffinés (farine, pain, pâtes et riz blancs…)
- ✘ Café
- ✘ Sucre, sucreries

➡ *Attention :* si la fatigue provient d'un déséquilibre acido-basique (= fatigue persistante, dès le matin, malgré repos, vacances, etc., suivez le Régime acido-basique, en limitant donc au contraire les protéines, surtout animales – boudin, bœuf, poisson, fruits de mer – recommandées ici en cas de fatigue liée à une alimentation carencée en fer ou en protéines).

FERTILITÉ

Oui, la fertilité et l'alimentation ont un rapport. D'ailleurs, les médecins savent bien qu'une femme trop maigre, au régime chronique, aura beaucoup de mal à tomber enceinte, de même qu'une femme en fort surpoids d'ailleurs. Mais les kilos ne font pas tout ! Les spermatozoïdes en manque de vitamine C ne « nagent » pas assez vite, le zinc est le minéral clé de la fertilité masculine ; les femmes anciennement sous pilule ont un statut perturbé en vitamines B ; un environnement pollué (pressing, pompiers…) impose une véritable détox ; le stress permanent fait fuir le magnésium, un élément essentiel à la fertilité, etc. Et les deux parents sont aussi concernés l'un que l'autre !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Alimentation diversifiée (large panel de vitamines et minéraux)
- ✓ Tous les aliments « détox » : fruits, légumes frais et surgelés (nature), radis noir, poireau, cresson, poivron, fenouil, brocoli, kiwi, melon, fraise, framboise… Au moins 5 fruits et légumes par jour !
- ✓ Légumes vert foncé (salade bien verte, épinard, oseille)
- ✓ Poissons gras, huile de colza, noix, mâche
- ✓ Fruits de mer +++
- ✓ Boudin noir
- ✓ Levure de bière
- ✓ Agar-agar (gélifiant d'origine marine), dans les boutiques diététiques

- ✓ Eau de source ou minérale riche en magnésium et calcium (Hépar, Contrex)
- ✓ Céréales complètes
- ✓ Lait d'amande ou de soja enrichi en calcium
- ✓ Jus de fruits maison (ou au moins pressés à froid), surtout orange
- ✓ Son de blé
- ✓ Aliments bio en général
- ✓ Végétaux à privilégier

⛔ Votre liste noire

- ✘ Régimes drastiques (les graisses sont indispensables pour déclencher une grossesse)
- ✘ Eau du robinet si qualité douteuse
- ✘ Eau du robinet filtrée (manque de minéraux)
- ✘ Viandes, produits laitiers (les imposteurs endocriniens se concentrent dans les graisses)
- ✘ Aliments emballés dans des barquettes en plastique ; évitez en tout cas de les faire cuire dedans, comme généralement préconisé sur le monde d'emploi (transvasez d'abord dans un plat « neutre » : Pyrex…)
- ✘ Plat tout prêt
- ✘ Café (surtout les hommes), le pire = café + tabac
- ✘ Alcool
- ✘ Jus de fruits en brique, nectar
- ✘ Sucreries
- ✘ Excès de sel (plat tout préparé, charcuterie, fromage, produits déshydratés)
- ✘ Viande et produits animaux à consommer avec modération (alimentation acidifiante)

FLORE INTESTINALE PERTURBÉE

La flore intestinale, ce sont les milliards de bactéries « amies » qui peuplent nos intestins. Elle est garante de notre bien-être et de notre santé. Lorsque la flore est déséquilibrée (= lorsque des variétés de bactéries ou de champignons prennent le « dessus » alors qu'ils ne le devraient pas), les ennuis commencent : turista, problèmes généraux (faiblesse immunitaire notamment, avec tendance à attraper tous les microbes ORL ou à enchaîner les mycoses). Un traitement antibiotique est souvent à l'origine d'un déséquilibre de la flore, car ces médicaments détruisent les mauvaises bactéries, mais aussi les bonnes ! Prendre soin de ses intestins par les aliments est très important, même si c'est parfois insuffisant (cures de probiotiques recommandées en cas de traitement antibiotique, de mycoses vaginales récidivantes, de multiplication des rhumes et grippe en hiver – demandez conseil en pharmacie).

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Probiotiques (lait fermenté, kéfir)
- ✓ Prébiotiques (« superfibres ») : ail, artichaut, asperge, banane, chicorée, ciboulette, échalote, froment, oignon, orge, poireau, pissenlit, salsifis, seigle, soja, tomate, topinambour
- ✓ Sirop d'agave – renferme de l'inuline, un sucre aux propriétés prébiotiques, ainsi que des sapogénines, anti-inflammatoires
- ✓ Curcuma, fenouil, fenugrec, gingembre
- ✓ Céréales complètes (riz, pâtes, pain, farine)
- ✓ Quinoa

- ✓ Légumes frais, 50 % crus (l'autre moitié en légumes cuits). Grandes quantités, grande variété !
- ✓ Fève, légumes à gousses
- ✓ Légumes secs (lentille, haricot, pois cassé…)
- ✓ Chocolat noir amer (moins de sucre possible)
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Yaourt (à l'acidophilus si mycoses vaginales, au bifidus si ballonnements)
- ✓ Ail (s'oppose au développement des champignons responsables de candidoses)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments à index glycémique élevé (pain blanc, farine blanche, pomme de terre au four, riz blanc, sucre et sucreries – même jus de fruits)
- ✘ Brioche, viennoiseries
- ✘ Fruits séchés
- ✘ Noix
- ✘ Pain, fromage
- ✘ Alimentation de mauvaise qualité (œuf et viande « de batterie » avec résidus d'antibiotiques)

- ➧ *Attention :* en cas de flore durablement perturbée, les mycoses vaginales récidivantes sont courantes. Chez certaines femmes, mieux vaut éviter tout sucre – la nourriture préférée des champignons microscopiques – y compris jus de fruits ou fruits en boîte. Le sucre naturel des fruits est normalement toléré, mais pas toujours dans les cas extrêmes !
- ➧ Si ballonnements, voir le Régime Fodmaps, peut-être vous concerne-t-il ?

FLUIDIFIER LE SANG

Un sang « épais » circule moins bien que s'il est fluide. Et la fluidité, c'est la vie : le liquide vital est capable de se glisser dans les vaisseaux les plus fins (yeux, oreilles, organes génitaux), de contourner les embûches pour rejoindre le cœur ou le cerveau, et éviter ainsi l'infarctus ou l'attaque. Mais aussi, c'est le sang qui nourrit chacune de nos cellules, ne l'oublions pas ! Plus il bouillonne, mieux sont servis nos organes.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ail (cru ou cuit)
- ✓ Avoine
- ✓ Oignons jaunes et rouges (crus ou cuits), surtout si plat gras
- ✓ Légumes en général
- ✓ Poissons gras (saumon, maquereau, anguille, sardine…)
- ✓ Thon et sardine à l'huile d'olive ou au naturel (pas d'huile de tournesol)
- ✓ Huiles d'olive, colza, noix
- ✓ Mâche, noix
- ✓ Gingembre, clou de girofle (et aussi cumin, curcuma), piment
- ✓ Fruits colorés, agrumes
- ✓ Champignons noirs (asiatiques)
- ✓ Vin rouge (1 à 2 verres par jour maxi) ; pour les enfants, jus de raisin noir (peu sucré)
- ✓ Thé (surtout vert)
- ✓ Petit déjeuner

⛔ Votre liste noire

- ✖ Fromage
- ✖ Viandes rouges (excès)
- ✖ (Sauter le petit déjeuner)

➡ Suivre le Régime Crétois.

FOIE FATIGUÉ / CRISE DE FOIE / DÉTOX

Le foie est extraordinairement polyvalent, c'est un organe clé de la santé. Parmi ses innombrables casquettes, c'est notre gestionnaire de « poubelle intérieure ». Quand il va mal, non seulement tout va mal, mais en plus on élimine moins bien nos déchets, d'où cet état nauséeux (on a l'impression d'être empoisonné). Le mettre au repos est impératif et rapidement payant : mieux-être, teint plus éclatant, maux de tête qui s'estompent… la vie redevient tout à coup belle et légère ! D'une manière générale, pensez à éviter tout abus notamment de sucre (et boissons sucrées), d'alcool évidemment, et de gras.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau + jus de citron
- ✓ Gingembre
- ✓ Fruits
- ✓ Riz blanc
- ✓ Aliments riches en soufre : eaux minérales sulfatées (Hépar, Contrex), chou, poireau, ail, fruits de mer, jaune d'œuf
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Herbes : basilic, coriandre, menthe, pissenlit et estragon
- ✓ Radis noir, artichaut
- ✓ Cresson
- ✓ Oignon
- ✓ Patate douce
- ✓ Pomme

- ✓ Infusion de romarin, fenouil, gingembre, menthe, mélisse (+ elle est amère, plus elle est efficace, donc laisser infuser + de 10 minutes)
- ✓ Système digestif au repos : ne mangez rien pendant quelques heures/1 journée, ou seulement 1 fruit (ex : pommes à volonté) ou 1 légume (ex : carottes à volonté)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool : c'est le PIRE ennemi du foie. Arrêt total !
- ✘ Charcuterie, chocolat, viande grasse, fromage
- ✘ Lait
- ✘ Café, même décaféiné
- ✘ Ne faire aucun excès d'aucune sorte
- ✘ Sel (si cirrhose accompagnée d'ascite)
- ✘ Œuf
- ✘ Graisses cuites
- ✘ Sucres, sucreries, sodas sucrés et sodas light, jus de fruits du commerce (et toutes boissons au goût sucré), toutes les « douceurs ».

FONTE MUSCULAIRE

La fonte musculaire (sarcopénie) est un mal peu pris en compte car l'on juge – à tort – qu'il ne s'agit « que » d'un problème « esthétique » d'une part, qu'il n'y a rien à faire pour y remédier d'autre part. Les toutes nouvelles recherches en matière de nutrition prouvent exactement l'inverse. D'abord, un bon statut musculaire est une garantie anti-âge : ce sont les muscles qui nous maintiennent droit et digne, eux qui « remplissent » notre enveloppe corporelle afin de la rendre tendue et bombée, eux encore qui nous permettent de bouger, de porter des sacs, de faire du vélo, de ne pas être essoufflé au moindre pas, bref : sans muscles, nous ne sommes plus grand-chose. Mais la sarcopénie n'est pas cantonnée aux seniors, loin de là. Dès qu'on reste alité quelques jours (grippe), on perd du muscle ! Et qui dit fonte musculaire dit baisse de la capacité respiratoire, chute de la densité osseuse, diminution de la sensibilité à l'insuline (risque de surpoids, de prise de « gras », de diabète) et grande frilosité ou l'inverse (perte de la tolérance au chaud). Vu sous cet angle, cela change tout, n'est-ce pas ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Aliments très riches en protéines animales – **poissons** (tous), **coquillages** et **crustacés**, les **œufs** (5 par semaine maxi, moins si vous êtes diabétique), **viande** (volailles et viande blanche pour le quotidien + 2 plats de viande rouge par semaine) à CHAQUE repas. Recommandés car très riches en créatine (protéines spécial « muscles ») : hareng, porc, bœuf, saumon, thon et morue.

- ✓ Aliments riches en protéines végétales (pour compléter encore l'apport en protéines) :
  - Céréales : avoine, blé, épeautre, kamut, maïs, millet, orge, quinoa, riz, sarrasin, seigle
  - Légumes secs : coco, dolic, fève, flageolet vert, haricot, lentille, lingot, pois cassé, pois chiche, soja
  - Graines : anis, arachide, citrouille, colza, lin, melon, sésame, soja, tournesol – à grignoter à l'apéritif, comme des cacahuètes, ou à glisser dans les salades, plats, desserts…
  - Oléagineux : amandes, cacahuète, noix, noisette, pistache, pignon de pin
- ✓ Eau minérale très riche en magnésium (Hépar)
- ✓ Petit lait (le lait qui surnage sur les yaourts et les fromages blancs)
- ✓ Fromage et/ou œuf et/ou jambon au petit déjeuner
- ✓ Fruit frais : 3 par jour, avec une préférence pour les petits fruits très colorés (myrtille, cassis…)
- ✓ Légumes verts : accompagnant systématiquement les plats de poisson, viande, etc. (ex : éviter steak/pâtes ou steak/frites, préférer steak/haricots verts)
- ✓ Levure de bière

⛔ Votre liste noire

- ✘ Régime drastique ou végétarien mal équilibré en protéines
- ✘ Alimentation exclusivement crue (les protéines sont mieux assimilées lorsqu'elles sont cuites)

➡ Suivre le Régime Paléo.

FRINGALES

La sensation de faim ne survient pas par l'opération du Saint-Esprit. Elle résulte d'une complexe cascade de sécrétions hormonales. Tout comme, d'ailleurs, la sensation de satiété, ou de « non-appétit » que l'on ressent, généralement avec gratitude, après le repas. Entre l'insuline, la leptine, l'adinopectine et autre CCK (la liste n'est pas exhaustive, loin de là !), chaque hormone joue son rôle précis qui lui est assigné ; si tout fonctionne bien, ce qui est généralement le cas. En revanche, il est très fréquent de ne pas fournir les « bons aliments », et de dérégler ainsi le jeu hormonal. Dans ce cas, ce ne sont pas elles qui travaillent mal, mais vous qui ne consommez pas ce qui convient. Prenons l'exemple de cet attirant paquet de fraises Tagada. Du 100 % sucre (donc, n'apportant ni protéines, ni gras). Cet aliment est, en lui-même, l'antimodèle de l'équilibre nutritionnel : vous l'avalez, pour faire face à cet afflux de sucre dans le sang, le corps produit à toute vitesse de grandes quantités d'insuline, l'hormone qui va faire pénétrer le sucre dans les cellules pour qu'il y soit, au choix, brûlé, ou stocké sous forme de gras. L'ensemble sera suivi de près par une hypoglycémie (pas assez de sucre dans le sang), qui va vous inciter à remanger du sucre, etc.

Ce cas de figure type indique 2 choses : ce n'est pas l'insuline qui ne fonctionne pas bien, puisqu'elle ne fait que son travail. Ce n'est donc pas de sa faute si vous stockez et grossissez, mais bien à cause de tout ce sucre que vous avez ingurgité.

Il en va de même pour toute alimentation déséquilibrée : trop de gras ou pas assez, trop ou insuffisamment de protéines ou encore un excès

de sucre, et voici tout l'équilibre rompu. Et vous au bout, qui avez faim.

Chaque aliment possède un indice de satiété, c'est-à-dire une capacité plus ou moins grande à apaiser notre appétit. Par exemple, l'eau peut remplir l'estomac mais n'apaise pas du tout une véritable faim : son indice de satiété est de 0. Une assiette de velouté de tomate nous rassasie, mais pas pour très longtemps : son IS est de 180. Un carré de veau nous cale en revanche nettement plus durablement : son IS est de 250. Etc.

MON CONSEIL EN +

L'équilibre hormonal, fragile, est fortement influencé par l'extérieur – notre rythme de vie, notre état psychologique, etc. Habituez-vous aux aliments IS : vous n'aurez plus faim entre les repas et respecterez mieux vos sécrétions hormonales, essentielles à votre silhouette et à votre santé.

Plus l'IS d'un aliment est élevé, plus cet aliment nous met à l'abri des fringales, repas anarchiques et, surtout, de la faim en cas de régime. Car qu'y a-t-il de pire que la faim ? Celle qui fait grossir, rater les régimes, met de mauvaise humeur, nous pousse aux pires horreurs (chips, bonbons, sodas…), enrobe traîtreusement notre silhouette, martyrise nos frigos, guide notre main vers ce 8e palet breton ou cette 32e chips ? La faim, c'est l'ennemi du candidat au régime, de celui qui cherche juste à perdre quelques kilos mais n'y parvient pas à cause de son estomac qui gronde. Terminé, tout ça. Désormais, vous reprenez les commandes en mettant systématiquement à l'honneur les aliments « qui calent » et en évitant soigneusement ceux qui « donnent faim », souvent en malmenant vos hormones (= hypoglycémie).

🛒 Votre liste de courses (les meilleurs aliments coupe-faim, par catégories)

- ✓ **Poissons et fruits de mer :** crevettes, cabillaud, colin, coquilles Saint-Jacques, crabe, huîtres, lieu, moule, raie, thon
- ✓ **Viandes :** escalope de dinde, faux-filet, rosbif, rumsteck, steak haché 5 % MG, côte de porc, jambon blanc, poulet rôti, escalope de veau, viande des Grisons
- ✓ **Légumes :** artichaut, aubergine, blette, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignons, choux, choucroute (nature), courgette, cresson, épinard, fenouil, germe de soja, haricot vert, macédoine de légumes (conserve), mais, oignon, radis
- ✓ **Fruits :** ananas, banane, kiwi, mandarine, mangue, pamplemousse, pomme
- ✓ **Produits laitiers** : fromage blanc 0 % MG, fromage frais type Chavroux ou Carré frais
- ✓ **Pains et céréales :** céréales au son, pain complet, pain de seigle
- ✓ **Féculents, légumineuses, pâtes et riz :** fève, flageolet, haricots blanc et rouge, lentille, patate douce, pâtes complètes, petit pois, pois cassé, pois chiche, pois gourmand, polenta, pomme de terre (vapeur), riz complet
- ✓ **Extras et douceurs :** abricot sec, compote sans sucre, datte sèche, figue sèche, marron glacé, petit-beurre, pruneau, raisin sec

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments enrichis en glucose-fructose (biscuits, sauces même salées…)
- ✘ Toutes les sucreries en général, grasses ou non (bonbons, beignets, biscuits divers, pomme d'amour, sucre, cassonade, miel, jus de fruits, boissons énergisantes…)

- ✖ Tous les aliments à base de farine raffinée ou de céréales raffinées : pain blanc (tous, y compris pita, bagel, pain à burger ou à hot-dog…), riz blanc, pâtes blanches, muffin blanc, baguette blanche
- ✖ Alcool
- ✖ Ajout de lait (exemple : le café nature et amer ne donne pas faim, tandis que le café avec un peu de lait – et, pire, de sucre – donne faim très vite)
- ✖ Aliments à IG élevé

➔ Suivre le Régime IG.

GALACTOSÉMIE

C’est une anomalie génétique empêchant de digérer correctement le galactose (lactose). Normalement, ce sucre est transformé dans notre corps en glucose par 4 enzymes aux noms compliqués, mais en cas de galactosémie, le galactose s’accumule dans l’organisme. Maladie grave qui sévit dès les premiers jours de la vie (mais heureusement dépistée très vite), elle impose un régime alimentaire strictement sans lactose ni galactose. Ce qui signifie que la maman doit stopper l’allaitement si elle allaitait son enfant, pour lui fournir un lait particulier, sans galactose donc. Le régime alimentaire peut durer à vie. Les symptômes et conséquences de la maladie dépendent de l’enzyme manquante : comme il y en a quatre impliquées, il faut déjà trouver celle qui est déficiente. Dans tous les cas, les répercussions sont graves – jaunisse, croissance retardée, état léthargique et autres troubles neurologiques…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Tous, du moment qu’ils ne contiennent pas de galactose, même sous forme de trace.

⛔ Votre liste noire

- ✘ Tous les produits laitiers (de tous les mammifères) sans exception, et sous toutes leurs formes
- ✘ Tous les plats et préparations contenant du lait ou des œufs (mayonnaise, charcuteries diverses, plats préparés…)
- ✘ Œufs
- ✘ Certains fruits, légumes et légumineuses (tomate, betterave…)

GAZ (BALLONNEMENTS, « GAZ D'EN BAS »)

Contrairement aux « gaz d'en haut » (éructations), ceux « du bas » ne proviennent pas de l'air contenu dans les aliments, mais résultent de la fermentation digestive dans l'intestin. Plus les bactéries intestinales ont du travail, parce qu'elles doivent digérer ce qui ne l'a pas été en amont, plus elles produisent de gaz.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fenouil
- ✓ Herbes aromatiques (aneth, angélique, anis, basilic, carvi, coriandre, menthe, verveine…)
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Gingembre
- ✓ Lapin et autre viande blanche (escalope de veau, de dinde…)
- ✓ Poisson blanc
- ✓ Riz
- ✓ Tisane en fin de repas (avec une ou deux herbes listées ci-dessus)
- ✓ Viande maigre
- ✓ Volaille (sans la peau)
- ✓ Yaourt nature au *bifidus*
- ✓ Fromage affiné (= pauvre en lactose)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Féculents en excès (pomme de terre, pâtes, pain, blé, maïs, pâte à pizza épaisse…), surtout si insuffisamment cuits
- ✘ Alcool
- ✘ Boissons gazeuses (alcoolisées ou non, sucrées ou non)

- ✖ Certains végétaux : ail, artichaut, aubergine, brocoli, céleri, chou, concombre, cresson échalote, navet, oignon, poivron, petit pois, radis, rhubarbe, salsifis, tomate (sauf si on ôte pépin/peau), légumes secs, banane verte, fruits à grains (fraises, framboise, cassis…), abricot, agrumes
- ✖ Chewing-gum
- ✖ Crudités en excès (fruits ou légumes)
- ✖ Édulcorant et tout aliment renfermant des « faux sucres » (« light »)
- ✖ Fromage fermenté (camembert, brie, pont-l'évêque) ou à moisissure (roquefort)
- ✖ Friture, plat cuisiné (pizza, lasagnes)
- ✖ Haricot sec, féculents (pomme de terre, maïs, pain et pâtes)
- ✖ Lait, produits laitiers (sauf fromage affiné)
- ✖ Miel (selon sensibilité personnelle – éviter le miel bas de gamme, préférer celui « extrait à froid »)
- ✖ Pain chaud ou trop frais, pâtisserie
- ✖ Pomme, jus de pomme, jus de raisin
- ✖ Repas trop lourd, trop copieux, trop gras
- ✖ Son de blé
- ✖ Sorbet, crème et surtout glace (le mélange sucre-crème-œuf-froid est terrible !)
- ✖ Sorbitol (sucre naturel de certains fruits, comme les pruneaux)
- ✖ Certains additifs favorisent les ballonnements. Reportez-vous à la liste complète en annexe
- ✖ Sodas light
- ✖ Confiseries « basses calories » E420

Voir « Intolérance aux Fodmaps ».

GOUTTE

Lorsqu'un excès d'acide urique provoque une inflammation des articulations, ça fait mal. Très mal ! La goutte s'attaque souvent au gros orteil, mais les reins finissent par en pâtir eux aussi. Évitez surtout les aliments riches en purines, qui se transforment en acide urique dans l'organisme.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau (1,5 l/jour minimum)
- ✓ Tous les légumes et fruits frais (surtout les cerises noires)
- ✓ Poisson blanc (cabillaud, colin, sole…)
- ✓ Viande de poule, de cheval
  - Avec modération : agneau, lapin, bœuf, veau, poulet
  - Avec modération : huîtres
  - Avec modération : olive, cacahuète, pistache, noix, amande, etc.
- ✓ Thé, café

⛔ Votre liste noire

- ✘ Vin blanc (y compris champagne), vin liquoreux (porto), bière, cidre
- ✘ Poissons gras (saumon, thon, sardine, maquereau, anchois, hareng…), crustacés, coquillages
- ✘ Viande de porc, de mouton, d'oie, gibier
- ✘ Abats (rognons, ris, foie)
- ✘ Épinard, oseille, champignons, asperge, cresson
- ✘ Lentille, petit pois
- ✘ Rhubarbe

- ✖ Abus d’alcool
- ✖ Chocolat
- ✖ Jeûne prolongé ou au contraire gros repas
- ✖ (Éviter la cuisson à l’étouffée ainsi que tous les modes de cuisson qui concentrent les minéraux)
- ✖ Reportez-vous à la liste des additifs à risque pour vous, certains favorisent l’excès d’acide urique

HÉMORROÏDES

La crise hémorroïdaire est l'un des maux les plus répandus. Même si, par pudeur, personne n'admet en avoir souffert un jour ! À la base, les hémorroïdes sont des veines parfaitement normales, qui assurent l'étanchéité de l'anus – heureusement qu'elles sont là ! C'est lorsqu'elles sortent de leur fief que les problèmes commencent : douleurs, saignements… Et pourquoi sortent-elles ? Globalement, à cause d'une poussée trop importante (constipation, effort physique intense type déménagement) sur fond de parois veineuses fragiles pour cause de sédentarité grave, de manque de végétaux et de protéines ! Traitez impérativement la constipation si nécessaire (voir « Constipation »).

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Céréales complètes, légumes secs, pruneau, figue
- ✓ Fruits et légumes en abondance
- ✓ Ail, oignon, piment (très très doux !), gingembre
- ✓ Konjac (sous forme de poudre à ajouter dans les plats, disponible en pharmacie, ou de pâtes de konjac (= shirataki), dans les épiceries japonaises et certains supermarchés)
- ✓ Boire beaucoup d'eau

⛔ Votre liste noire

- ✘ Épices (sauf celles conseillées)
- ✘ Manque de protéines (ce qui affaiblit les vaisseaux)
- ✘ Boissons alcoolisées ou sucrées

HERPÈS (BOUTON DE FIÈVRE)

Une fois que vous avez un herpès, vous gardez le virus en vous toute votre vie. Il se « réveille » en cas de fatigue, de stress, d'exposition solaire… et parfois sous l'action de certains composants alimentaires ! Des spécialistes estiment que l'acide aminé « arginine » favorise le développement du virus, contrairement à la lysine, un autre acide aminé plutôt hostile au virus. En période « sensible », mieux vaut favoriser les seconds et délaisser les premiers ! Ces habitudes alimentaires sont à adopter en prévention d'une crise, par exemple lorsque vous partez en vacances au soleil ou alors avant vos règles, car une fois installé, l'herpès suit son cycle sans que rien ne puisse l'en empêcher…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Huître et viandes maigres
- ✓ Œuf
- ✓ Haricot blanc
- ✓ Soja (tofu)
- ✓ Bœuf, porc
- ✓ Lait

⛔ Votre liste noire

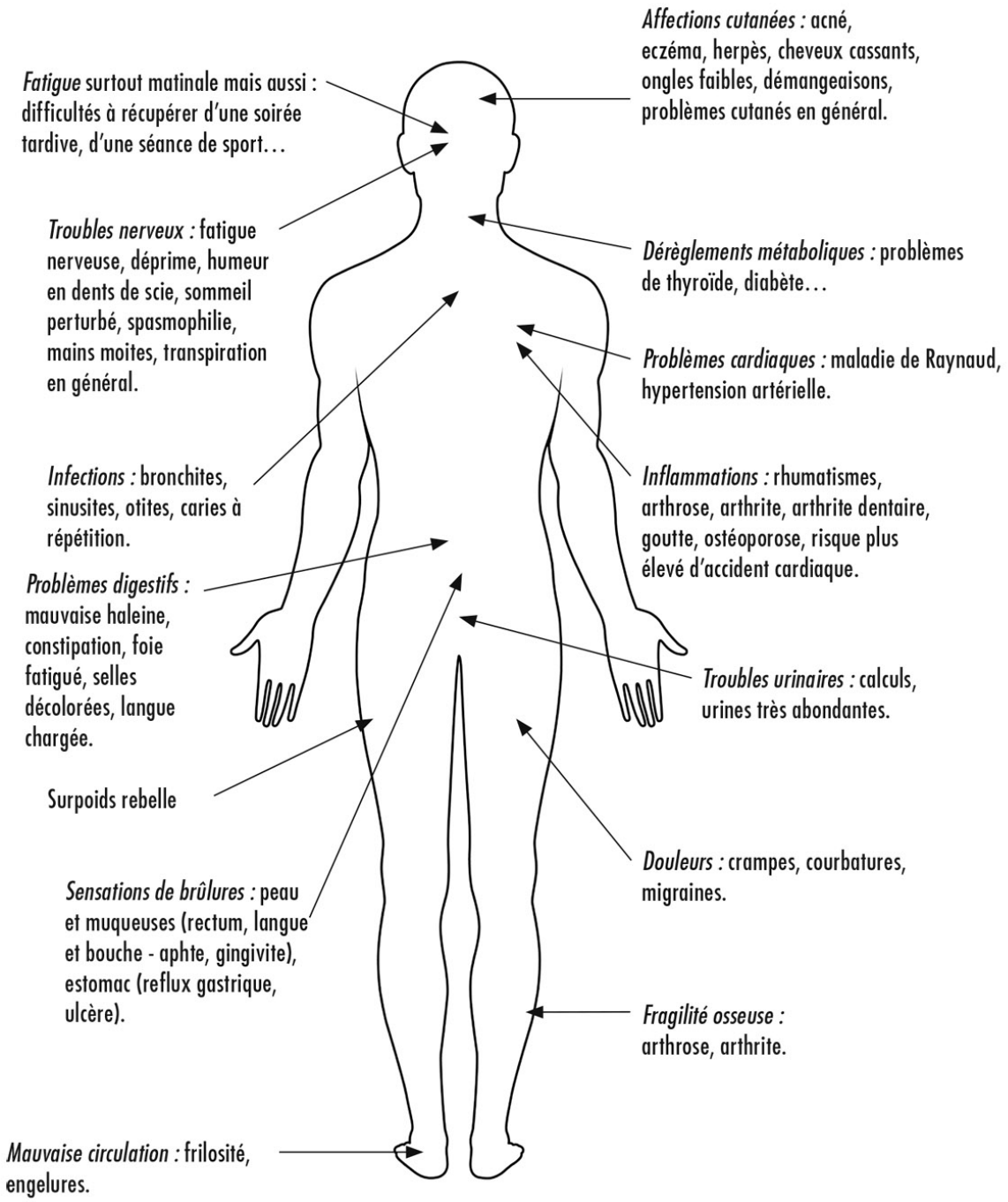
- ✘ Chocolat, noix (pire : les noix enrobées de chocolat !)
- ✘ Gélatine
- ✘ Amande et noix du Brésil, noisette
- ✘ Cachou
- ✘ Petit pois

- ✖ Bière
- ✖ Noix de coco
- ✖ Orge, maïs, avoine, blé (sous toutes ses formes)
- ✖ Pâtes
- ✖ Chou de Bruxelles

➔ À chacun ses « bêtes noires » et ses aliments déclencheurs !

HYPERACIDITÉ (DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE)

L'hyperacidité ne concerne pas seulement les brûlures de l'estomac. Il s'agit du corps tout entier, « trop acide » en raison d'une alimentation acidifiante. Pour rétablir l'équilibre acido-basique physiologique, normal, et vous libérer des douleurs musculaires, urinaires, articulaires, digestives, stress, fatigue, mais aussi perte osseuse, problèmes de peau… liés à votre état, il suffit de manger davantage d'aliments « basiques ». L'exemple type d'une douleur provoquée par un excès d'acide, c'est la courbature (trop d'acide lactique). Les aliments acidifiants aggravent toujours les choses, les aliments « basiques », eux, les améliorent !


Affections cutanées : acné, eczéma, herpès, cheveux cassants, ongles faibles, démangeaisons, problèmes cutanés en général.
Fatigue surtout matinale mais aussi : difficultés à récupérer d'une soirée tardive, d'une séance de sport…
Troubles nerveux : fatigue nerveuse, déprime, humeur en dents de scie, sommeil perturbé, spasmophilie, mains moites, transpiration en général.
Dérèglements métaboliques : problèmes de thyroïde, diabète…
Problèmes cardiaques : maladie de Raynaud, hypertension artérielle.
Infections : bronchites, sinusites, otites, caries à répétition.
Inflammations : rhumatismes, arthrose, arthrite, arthrite dentaire, goutte, ostéoporose, risque plus élevé d'accident cardiaque.
Problèmes digestifs : mauvaise haleine, constipation, foie fatigué, selles décolorées, langue chargée.
Troubles urinaires : calculs, urines très abondantes.
Surpoids rebelle
Douleurs : crampes, courbatures, migraines.
Sensations de brûlures : peau et muqueuses (rectum, langue et bouche - aphte, gingivite), estomac (reflux gastrique, ulcère).
Fragilité osseuse : arthrose, arthrite.
Mauvaise circulation : frilosité, engelures.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits et légumes en abondance +++ : ils doivent représenter au moins 50 % de vos apports alimentaires/jour
- ✓ Agrumes (citron, pamplemousse, orange, clémentine…) : malgré leur goût « acide » ils ne sont pas du tout acidifiants, au contraire !

- ✓ Noix, graines de sésame, amande
- ✓ Soja (tofu, lait de soja…)
- ✓ Eau minérale riche en bicarbonates (Vichy Saint-Yorre +++)
- ✓ Infusion, thé léger (noir ou vert)
- ✓ Bœuf maigre
- ✓ Volaille maigre (poulet, dinde)
- ✓ Poisson maigre frais ou surgelé, nature
- ✓ Canard

} à toujours accompagner de légumes verts

Aliments à limiter

Il ne s'agit pas ici d'une liste noire puisque nous recherchons un équilibre. Il n'est donc pas question d'interdire mais d'associer correctement les aliments. Toute source de protéine, animale comme végétale, doit être accompagnée de légumes verts et/ou de fruits. Voilà le grand principe !

- Tous les aliments qui renferment des protéines
- Céréales
- Farine
- Foie
- Coquillages (surtout moules)
- Crustacés (crevettes)
- Œuf en général (surtout jaune) : si vous préparez une omelette, mettez 1 jaune pour 2 blancs
- Certains poissons : anchois, lotte, espadon, truite… les conserves de poisson en général, les poissons panés, le surimi
- Produits laitiers (surtout entiers, beurre, crème), fromages (y compris chèvre)
- Huiles de tournesol, de maïs, d'arachide
- Excès de sel

- Sucreries en général
- Vins (tous, y compris champagne), alcool en général
- Café

➡ Suivre le Régime acido-basique.

HYPERACTIVITÉ (ENFANT, ADULTE)

Le TDAH, Trouble de déficience de l'attention/hyperactivité, également appelé trouble hyperkinétique (terme utilisé par l'Organisation mondiale de la santé) peut se traduire par diverses manifestations de déficit d'attention, d'hyperactivité ou, paradoxalement, d'apathie, d'impulsivité et de manque de concentration. La plupart des médicaments classiquement prescrits (Ritaline®, Dexédrine®) sont malheureusement peu efficaces à long terme et ne font souvent que déplacer le problème voire en créer d'autres (dépendance). Quoi qu'il en soit, certains aliments peuvent aider à prévenir ou freiner ces troubles, et, surtout, d'autres au contraire les aggravent. Il serait dommage de négliger cette approche simple, de bon sens, naturelle, pragmatique et bénéfique à la santé dans son ensemble. Par ailleurs, de nombreux enfants hyperactifs seraient intolérants ou allergiques à certains aliments. Une étude montrant une amélioration dans 82 % des cas lorsqu'on exclut les aliments incriminés illustre cette hypothèse. Enfin, certains médecins estiment que les colorants, les conservateurs et les salicylates peuvent également jouer un rôle dans l'hyperactivité : mieux vaut les limiter !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Asperge
- ✓ Champignons
- ✓ Chocolat noir
- ✓ Eau minérale très riche en magnésium (Contrex, Hépar)
- ✓ Épinard
- ✓ Foie

- ✓ Germe de blé
- ✓ Œuf
- ✓ Poissons gras (maquereau, saumon, hareng, anguille)
- ✓ Poivron
- ✓ Sucres « lents » (lentille, haricot sec, fruits et légumes) = aliments à index glycémique bas (voir tableau)
- ✓ Viandes riches en vitamines B : canard, dinde, lapin, porc, poulet

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments renfermant des salicylates : cerise, cornichon, datte, framboise, myrtille, paprika, pruneau, raisin sec, réglisse
- ✘ Excès d'aliments tout préparés (notamment à cause de la présence d'additifs suspectés de favoriser ou d'aggraver l'hyperactivité – reportez-vous à l'annexe pour plus de précisions)
- ✘ Café
- ✘ Jus de fruits en excès
- ✘ Aliments à index et charge glycémiques élevés (sucre, sucrerie, bonbon, soda, pâtes blanches, pain blanc, riz blanc…)

Voir aussi « Hypersensiblité alimentaire » (page suivante).

HYPERSENSIBILITÉ ALIMENTAIRE

Ni tout à fait allergie, ni tout à fait intolérance, l'hypersensibilité alimentaire gagne du terrain. On devient hypersensible à un aliment ou à un composé lorsque pendant longtemps tout s'est bien passé entre lui et vous, et que d'un coup, vous ne le supportez plus. Il semble que l'exposition aux pesticides, additifs et ce que l'on appelle joliment les « auxiliaires de fabrication » (voir annexe) prédispose au problème, peut-être parce qu'ils fragilisent la barrière intestinale et rendent l'intestin » poreux ».

Par ailleurs, la monotonie alimentaire est également incriminée. Le manque de variété implique :

1. que notre corps ne fabrique plus certaines enzymes digestives (à quoi bon puisqu'elles n'ont rien à faire ?) ; résultat, on digérerait moins bien d'une manière générale ;
2. que nous absorbons mathématiquement beaucoup d'une seule famille d'aliments, augmentant ainsi le risque d'atteindre le seuil de « réaction ». Tout cela mène à l'hypersensibilité. Qui malheureusement, peut se transformer en véritable allergie.

On estime que moins de 1 % de la population est hypersensible aux additifs et compagnie, mais en réalité personne n'en sait rien. En effet, pour un nombre croissant de spécialistes, l'hypersensibilité alimentaire peut arborer le visage de maladies auto-immunes, surtout à composante inflammatoire (polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, psoriasis, lupus…) mais aussi être impliquée dans de très nombreuses réactions allergiques telles que l'asthme ou l'urticaire. Hypersensibilité alimentaire, allergie et intolérance sont parfois

étroitement intriquées. Pour déterminer avec exactitude l'aliment qui vous pose problème, vous pouvez faire une diète de rotation (concept créé par l'allergologue américain Dr Albert Rowe), suivie d'une diète d'exclusion – mais elles nécessitent l'avis d'un allergologue. Voilà pourquoi nous ne les détaillons pas ici !

Il est impossible de donner des conseils précis car chaque personne réagit différemment aux aliments. Mais les problèmes les plus fréquemment rapportés impliquent les aliments allergisants et, en ce qui concerne les additifs, les arômes semblent les moins innocents. Ainsi, un régime « sans arômes » aurait des répercussions bénéfiques chez 80 % des porteurs d'urticaire chronique, par exemple. On pourrait citer bien d'autres exemples, mais un livre entier n'y suffirait pas ! Le but de cette page était simplement de vous sensibiliser au problème.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Tous les aliments frais ou surgelés à condition qu'ils soient de bonne qualité et nature. (« Fait maison » vivement recommandé)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Évidemment, les aliments auxquels vous êtes intolérants : aliments avec gluten, aliments avec lactose, aliments avec Fodmaps…
- ✘ Plus les aliments sont transformés, contiennent d'additifs ou ont subi d'étapes de fabrication, plus ils sont à éviter ou, au moins, à limiter au maximum
- ✘ Chez les enfants atopiques (allergiques), certains additifs tels que la vanille (naturelle) ou la vanilline (de synthèse) peuvent réactiver l'atopie. Si votre enfant est asthmatique ou souffre d'eczéma, mieux vaut l'habituer au parfum fraise ou chocolat…

- ✖ Tous les additifs potentiellement allergisants (reportez-vous à l'annexe pour plus de précisions)
- ✖ Les sulfites et les métabisulfites, additifs antioxydants (E 220 à E 227), largement employés dans les aliments (bière, vin, cidre, pommes de terre sous vide, moutarde, fruits et légumes secs, poissons séchés…) peuvent faire éternuer, pleurer voire déclencher une crise d'asthme chez les asthmatiques

HYPERTENSION

La pression artérielle est un indicateur majeur de notre santé. Dans la norme, entre 10/6 et 16/9, tout va bien. Dès que les chiffres grimpent, le risque d'infarctus et d'attaque cérébrale s'accroît de façon vertigineuse. Bonne nouvelle : une alimentation adaptée « antihypertension » est très efficace, pour ne pas dire vitale. Elle se révèle de toute façon indispensable, médicaments ou pas. Un seul exemple : un régime pauvre en sel et riche en fruits et légumes fait chuter la tension de 17 % en quelques semaines !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Céleri nature en salade
- ✓ Légumes en général (frais ou surgelés, nature) surtout ail, blette, chou, épinard, légumes à feuilles vertes, patate douce, pomme de terre vapeur ou à l'eau (nature + filet d'huile d'olive), potiron
- ✓ Eau minérale riche en calcium
- ✓ Épices et herbes aromatiques (pour remplacer le sel)
- ✓ Fruits frais surtout banane, melon
- ✓ Fruits secs (surtout figues, pruneaux, abricots)
- ✓ Légumes secs, surtout haricots secs, pois chiches
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Jus de tomate[1], de carotte, d'orange, de pamplemousse (pressés, frais)
- ✓ Lait écrémé et yaourt maigre
- ✓ Poissons gras
- ✓ Soja (tofu)
- ✓ Vin rouge, 2 verres maximum par semaine

- ✓ Sel de potassium (en pharmacie)
- ✓ (alimentation tendance végétarienne)
- ✓ (activité physique)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool
- ✘ Aliments trop riches en sucre + sel : biscuit, barre chocolatée, soda…
- ✘ Café en excès (si vous êtes sensible à la caféine)
- ✘ Céleri rémoulade
- ✘ Réglisse
- ✘ Sel (de sodium = classique) : saler au sel de potassium (pas de cuisson !)
- ✘ Corn-flakes, riz soufflé et autres céréales du petit déjeuner (hors muesli et flocons d'avoine)
- ✘ Amuse-gueules (cacahuète grillée, salée, chips)
- ✘ Fromages (camembert, emmenthal, roquefort, toutes les pâtes fondues)
- ✘ Charcuterie (jambon, rillettes, saucisson, saucisse)
- ✘ Boîtes en général (choucroute, petit salé, raviolis…)
- ✘ Viandes et poissons salés (anchois, œufs de poisson, sardine, thon et saumon en conserve…)
- ✘ Olive, marinade, sauce toute prête (béarnaise, mayonnaise, ketchup, moutarde)
- ✘ Plat préparé, plat déshydraté (soupe…)
- ✘ Salade en barquette traiteur au supermarché (ou chez le traiteur)
- ✘ Quiche, tourte, tarte toute préparée
- ✘ Sucre, aliments très sucrés
- ✘ (Kilos en trop)

➡ Suivre le Régime DASH (= régime sans sel).

1. Attention aux jus de tomate du commerce, généralement trop salés.

HYPOGLYCÉMIE

Voir « Diabète ».

IMMUNITÉ (RENFORCER)

Notre système immunitaire est sur le qui-vive car notre corps est sans cesse « approché » par des dizaines de millions de substances, pour la plupart inoffensives. Bien réglé, il joue parfaitement son rôle. En revanche, trop « fort », il peut provoquer des allergies (considérant injustement un aliment ou un pollen comme une agression grave, il déploie un arsenal de ripostes disproportionnées) et des maladies auto-immunes (nos anticorps, destinés à lutter contre l'ennemi, se retournent contre nous-mêmes, avec hélas toute la force de frappe dont ils disposent). Et à l'inverse, trop « faible », il laisse passer les microbes, nous condamnant à enchaîner les infections ORL, les poussées d'herpès et autres troubles. Une bonne immunité n'est possible que grâce à un sommeil suffisant, une hygiène de vie correcte, un statut nutritionnel optimal et un écosystème intestinal en bon état.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Viandes maigres
- ✓ Champignon shiitaké
- ✓ Fruits et légumes frais (surtout kiwi, agrumes, baies, fraise, pomme)
- ✓ Ail, oignon +++
- ✓ Chou, choucroute
- ✓ Yaourt (surtout à l'acidophilus)
- ✓ Banane, café, carotte, ciboulette, cumin, fenouil, gingembre, melon d'eau, miel, muscade, noix de cajou, certaines algues (dont nori :

algue rouge), oignon, pomme, raifort, réglisse, sauge, clou de girofle
- ✓ Fruits et légumes colorés (carotte, citrouille, épinard)
- ✓ Huile de noix, noix
- ✓ Fruits de mer (surtout huître et moule)
- ✓ Poissons gras
- ✓ Boudin noir
- ✓ Thé
- ✓ Vin rouge (1 verre/jour maxi)
- ✓ Miel, gelée royale et autres produits de la ruche

⛔ Votre liste noire

- ✘ Graisses saturées en excès (fromages, sauces, viandes grasses)
- ✘ Alimentation acidifiante (viandes grasses…)
- ✘ Huiles de maïs, de soja
- ✘ Sucre et sucreries

Voir « Flore intestinale perturbée ».

➡ Suivre le Régime acido-basique.

INCONTINENCE URINAIRE

Voir « Cystite ».

INDIGESTION

L'indigestion, c'est quand on n'arrive pas à digérer. C'est long, c'est long, ça n'en finit pas. On se sent lourd, mal, gras, nauséeux, bref : on ne le fera plus. C'est-à-dire : on ne mangera plus autant, plus de ça, on ne reprendra pas 15 fois des plats, on ne s'attablera plus dans un état de stress intense, on n'avalera plus un sandwich dans la rue à toute vitesse, surtout quand il fait froid. En attendant, comment se sentir mieux ? En tamponnant l'acidité de l'estomac, obligé de fabriquer des litres d'acide pour digérer tout ce que vous avez osé avaler, et en confiant son système digestif aux aliments qui soulagent. Donc, c'est bien sûr, vous ne le referez plus ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau riche en bicarbonates (Vichy Saint-Yorre +++)
- ✓ Asperge
- ✓ Piment, cresson
- ✓ Ananas (ne pas manger la partie dure au milieu, très indigeste)
- ✓ Cannelle
- ✓ Gingembre, basilic, menthe, romarin (en infusion)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Graisses (toutes)
- ✘ Sucre
- ✘ Alcool
- ✘ Certains additifs peuvent, à haute dose, perturber la digestion. Reportez-vous à l'annexe pour plus de précisions.

INFECTION ALIMENTAIRE

Couramment appelées « intoxications alimentaires » (« j'ai une intox, j'ai mangé du poisson pas frais »), ou « toxi-infection alimentaire », ces infections d'origine alimentaire sont monnaie courante. Elles sont toujours dues à des microbes (virus, bactéries ou parasites divers comme des champignons microscopiques, des levures…) Nous avons tendance à croire que nous vivons dans un monde aseptisé et que les infections alimentaires ne sont qu'un lointain souvenir, situé quelque part entre le Moyen Âge et la Mésopotamie. Erreur. Si elles sont globalement moins graves qu'avant, elles sont aussi, en réalité, plus nombreuses. Voici les 5 principales raisons :

- Nous achetons des grandes quantités de nourriture que nous stockons plus ou moins correctement, plus ou moins longtemps.
- Nos aliments sont de plus en plus élaborés, c'est-à-dire qu'ils ont subi de plus en plus d'étapes avant de parvenir à nous. Chaque étape peut potentiellement les fragiliser.
- Les ramasseurs de champignons continuent de confondre des amanites phalloïdes avec des morilles.
- Certaines bactéries ne se développent que dans les élevages intensifs, qui constituent l'essentiel de notre production. Contrairement aux idées reçues, la bio n'est pas plus « dangereuse » que l'agriculture conventionnelle !
- Près de 80 % des foyers possèdent un four à micro-ondes, forme de cuisson qui ne détruit pas toutes les bactéries.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Aliments frais, achetés fréquemment (voire chaque jour si on le peut)
- ✓ Aliments simples, non élaborés (poisson de chez le poissonnier, viande de chez le boucher, fruits et légumes du maraîcher ou du marchand des 4 saisons, ou du rayon « fruits et légumes en vrac » du supermarché…)
- ✓ Champignons achetés et non prélevés (si vous n'êtes pas un pro » de la cueillette)
- ✓ Aliments de proximité, issus d'élevage ou de cultures non intensives
- ✓ Aliments à cuire (vapeur, gril, four…) et non à réchauffer (micro-ondes)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Packs, grosses quantités, offres promotionnelles en tout genre nous faisant acheter trop de produit à chaque fois (risque non seulement pour la santé, mais tout simplement aussi de gaspillage)
- ✘ Aliments industrialisés à outrance, nantis d'une longue liste de composés, d'additifs
- ✘ Produits réchauffés, refroidis, re-réchauffés…
- ✘ Produits passés au micro-ondes
- ✘ Aliments mal conservés chez vous
- ✘ Viande bas de gamme (faible prix) d'une manière générale, surtout en grande surface (pratique classique dite de la « remballe » : les viandes périmées sont emballées dans un nouveau packaging et reviennent dans le circuit de vente)

Petit abécédaire des infections d'origine alimentaire

Campylobacter : poulet, porc

Elle fait quoi ? Mal à l'estomac, diarrhée, fièvre, avec d'éventuelles complications de type arthrite voire troubles neurologiques, peuvent toucher n'importe qui d'entre nous.
On « l'attrape » à cause de quel aliment ? Essentiellement la volaille ou le porc issus d'élevages de batterie. Éventuellement le lait ou l'eau (rare).
Commentaire. C'est la première cause des infections intestinales, devant la salmonelle. Elle n'est pas très dangereuse, sauf pour les personnes affaiblies et les femmes enceintes.
Comment l'éviter ? Attention à la volaille crue surtout. Manipulez avec précaution.

Escherichia coli : hamburgers, saucisses, laitages

Elle fait quoi ? Troubles digestifs, diarrhées, vomissement, fièvre.
On « l'attrape » à cause de quel aliment ? Les produits issus de la viande, notamment les hamburgers et les saucisses. On peut aussi la rencontrer dans les aliments dérivés du lait (y compris le yaourt et le fromage).
Commentaire. Contrairement à campylobactérie, E. coli ne s'en prend qu'aux personnes fragiles, particulièrement aux enfants et aux seniors.
Comment l'éviter ? En se lavant les mains après être passé aux toilettes et avant de se mettre à table ou de manipuler les aliments.

Listeria : salades, viandes et plats préparés

Elle fait quoi ? Les symptômes habituels rappellent ceux de la grippe ou, parfois, de la méningite.
On « l'attrape » à cause de quel aliment ? Les salades, les plats tout préparés, les viandes froides et transformées (pâtés, tranches…), le steak haché ou le fromage à pâte molle.

Commentaire. C'est la seule bactérie de cette courte liste qui se développe à la faveur du froid, pendant le stockage (réfrigérateur de l'industriel puis du magasin puis chez vous). Les autres germes sévissent plutôt lorsque la température grimpe. La listeria ne s'attaque qu'aux personnes affaiblies, malades, âgées ou aux femmes enceintes, chez qui elle peut provoquer une fausse couche.
Comment l'éviter ? Seule la cuisson (+ de 65 °C) peut tuer la listeria. C'est pourquoi on conseille aux femmes enceintes de manger exclusivement des aliments cuits (jamais crus) et pasteurisés.

Salmonella : œufs, viandes et poissons, laitages…

Elle fait quoi ? Des douleurs à l'estomac et des diarrhées.
On « l'attrape » à cause de quel aliment ? Les plats tout préparés, les œufs et les volailles (poulet, canard, oie, pintade, poule, coq, caille, pigeon), produits laitiers, poissons et coquillages.
Commentaire. La salmonelle touche des milliers de personnes chaque année. Elle est susceptible de s'attaquer à tous, mais son impact dépend de l'état de santé de la victime. Chez les personnes âgées et les enfants, elle peut s'avérer mortelle.
Comment l'éviter ? En se lavant les mains régulièrement en en respectant bien la chaîne du froid. En faisant cuire suffisamment les aliments (au-delà de 65 °C).

Voir aussi « Intoxication alimentaire ».

Les bons réflexes

- En cuisine, hygiène drastique de rigueur : température du réfrigérateur adéquate, nettoyage régulier de tout l'intérieur avec quelques gouttes d'eau de Javel ; plan de travail propre (vaisselle immédiatement après le repas, surfaces planes et nettoyées chaque

jour, etc.) ; lavage de main impératif avant de toucher à la nourriture (qu'il s'agisse de ranger, de préparer ou de manger).

- Si possible, achetez peu mais souvent.
- Si vous avez un doute sur un aliment, jetez-le. Sinon, soumettez-le au moins à une cuisson suffisamment élevée et prolongée.
- Soyez particulièrement vigilant si vous utilisez un micro-ondes. Ne faites pas réchauffer plusieurs fois de suite un plat. Et ajoutez une minute au temps indiqué sur le mode d'emploi afin d'éviter les « poches de froid », fréquentes avec ce type d'appareil.
- Ne laissez pas traîner indéfiniment des restes dans le réfrigérateur. Surtout si, entre temps, vous les réchauffez. Mieux vaut faire cuire de petites quantités à chaque repas et tout consommer.
- N'attendez pas la date limite de consommation. Plus vous consommez frais, moins les bactéries auront le temps de se développer. Surtout pour les œufs, les viandes et la volaille.
- Méfiez-vous des plats qui attendent pendant des heures. À plus forte raison s'ils ne sont pas conservés dans des meubles réfrigérants.

Voir « Le réfrigérateur ».

INFECTION RESPIRATOIRE (DÉCONGESTIONNANTS DE LA SPHÈRE ORL)

Nez bouché, bronches encombrées… pas la peine d'en rajouter avec des aliments qui multiplient la fabrication de mucus. Au contraire, ceux qui « dégagent le nez et les bronches » sont les bienvenus. Amateurs de sensations fortes, vous allez être servis !

🛒 Votre liste de courses

✓ Ail, cari
✓ Moutarde
✓ Raifort
✓ Radis noir
✓ Piment
✓ Wasabi (« moutarde » verte japonaise, servie avec les sushis)
✓ Fruits et légumes frais en abondance
✓ Infusion de gingembre

⛔ Votre liste noire

✘ Lait et produits laitiers (surtout chez les enfants)
✘ Sucre, sucreries, sodas

Voir aussi « Rhume ».

INFECTION URINAIRE

Voir « Cystite ».

INTOLÉRANCE AU GLUTEN (MALADIE CŒLIAQUE)

Être intolérant au gluten, c'est ne pas pouvoir digérer certaines céréales parce qu'elles contiennent une protéine appelée « gluten ». Le seul moyen d'éviter les symptômes qui en découlent (diarrhées, troubles digestifs importants…), c'est de ne pas consommer de gluten ! Plus facile à dire qu'à faire si l'on ne cuisine pas un minimum car la quasi-totalité des aliments tout préparés en contiennent, sous une forme ou une autre, en quantité plus ou moins importante. Plutôt que de s'obstiner à consommer les « mêmes aliments mais sans gluten » (pain sans farine, etc.) achetés en boutique diététique, on peut aussi changer radicalement ses habitudes, et opter pour le tout simple, tout nature (poisson, viande, légumes frais, riz…). Et passer en cuisine. À vous de voir.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Tous les aliments qui ne renferment naturellement pas de gluten : viande, poisson, œufs, lait, beurre, légumes, fruits (au naturel, jamais cuisiné, ni avec sauce, ni panés… autrement que par vos soins !)
- ✓ Tous les produits « sans gluten » (boutiques diététiques et supermarchés) avec le logo « épi barré » : farines, pain…

Pour les céréales et les féculents, sont autorisés :

- ✓ riz
- ✓ maïs
- ✓ millet

- ✓ pomme de terre
- ✓ soja
- ✓ sarrasin
- ✓ quinoa
- ✓ tapioca = manioc
- ✓ sésame
- ✓ sorgho
- ✓ fèves
- ✓ avoine, sous réserve

Pour les desserts et les sauces (béchamel…) :

- ✓ Farine spéciale sans gluten (peut remplacer la farine classique, on en utilise alors un peu moins dans une recette)
- ✓ Maïzena (fécule de pomme de terre)
- ✓ Bicarbonate de sodium (à la place de la levure)
- ✓ Cacao (remplace le chocolat, on en utilise alors près de moitié moins dans une recette)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Tous les aliments renfermant ne serait-ce qu'un petit peu de :
  - blé = froment
  - seigle
  - orge = malt
  - triticale
  - amarante
  - épeautre
  - kamut
  - avoine non contrôlée (= contaminée au blé) ou posant malgré tout problème (susceptibilité individuelle)
- ✘ Donc ces céréales elles-mêmes, mais aussi la grande majorité de tous les produits industriels préparés (biscuit, bien sûr, mais aussi

pizza, quiche, sauces, plat tout prêt…)

- La levure chimique
- Bon nombre de sucreries (notamment le chocolat au lait)
- Certains additifs (comme l'amidon modifié) renferment du gluten. Reportez-vous à l'annexe pour davantage de précisions.

INTOLÉRANCE AUX FODMAPS

Les Fodmaps sont des petits sucres indigestes naturellement présents dans de nombreux aliments courants. L'acronyme FODMAPs signifie Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale ». Si vous avez mal au ventre et gonflez après chaque repas, si vous sentez comme un « tube d'air » dans la partie droite de votre côlon, si vous souffrez de côlon sensible, si vous avez tendance à dire « je ne supporte rien/pas les produits laitiers/pas les haricots secs et autres légumes secs/pas les topinambours et autres fibres », peut-être êtes-vous intolérant aux Fodmaps.

On les trouve dans certains légumes, céréales, légumineuses, fruits, champignons, produits laitiers ainsi que dans les confiseries « sans sucre » et dans de nombreux produits dits « allégés en sucres ». La plupart des personnes tolèrent bien les aliments riches en Fodmaps, sauf ceux qui en renferment vraiment beaucoup, comme les haricots secs par exemple (les plaisanteries douteuses à ce sujet sont éloquentes). Mais chez les intolérants aux Fodmaps, même une faible quantité de ces Fodmaps peut poser problème. Et comme ils sont présents dans un large panel d'aliments, on peut ainsi « gonfler » et avoir mal au ventre après chaque repas : à cause du pain frais au petit déj, des lentilles au déjeuner, de la pomme au goûter et du riz au lait le soir. Ce n'est pas parce que l'on est habitué à mal digérer que c'est normal !

L'intolérance aux Fodmaps n'est pas « grave » dans le sens où elle ne mène pas à des conséquences dramatiques comme peut le faire la galactosémie (intolérance au galactose) ou la maladie cœliaque (intolérance au gluten), par exemple. Si vous mangez des aliments riches en Fodmaps, vous serez « seulement » gêné sur un plan digestif. Mais ce n'est pas une raison pour le subir !

Un régime sans Fodmaps bien conduit (voir plus bas) améliore plus de 85 % des personnes atteintes de ballonnements chroniques et troubles digestifs systématiques ! Et 75 % des personnes victimes de côlon hypersensible présentent une intolérance aux Fodmaps. La plupart du temps, ils l'ignorent car ce régime a beau être très efficace (plus que toute médication), il est méconnu. Sauf en Australie, où il est prescrit en première intention par les gastro-entérologues face à des troubles digestifs à dominante « douleurs/ballonnements »… car ce sont eux qui l'ont mis au point.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ananas
- ✓ Banane mûre
- ✓ Basilic
- ✓ Beurre
- ✓ Carotte
- ✓ Citron, citron vert
- ✓ Curcuma
- ✓ Fraise et framboise
- ✓ Fromage
- ✓ Fruits de mer (crevette, moule, praire, huître, crabe…)
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Laits végétaux (amande, riz…)
- ✓ Mandarine, clémentine

✓ Menthe poivrée
✓ Moutarde
✓ Myrtille
✓ Orange
✓ Pomme de terre
✓ Raisin
✓ Réglisse

⛔ Votre liste noire

Il y a pas mal d'aliments, classés par famille. Mais vous n'êtes certainement pas intolérant à tous, ni même à toutes les familles. Par ailleurs, il existe une question de seuil de tolérance individuelle : sans doute pouvez-vous sans problème consommer 1 ou 2 dattes, mais pas 3 ou 4.

Le régime sans Fodmaps dure quelques semaines et permet, grâce à un protocole précis, de repérer exactement les aliments que vous ne tolérez pas, de manière à réintégrer dans votre alimentation quotidienne tous les autres.

LES 4 FAMILLES DE FODMAPS	ALIMENTS PRINCIPAUX VECTEURS
Famille « oligosaccharides »	Certains légumes, légumes secs et céréales = ail, artichaut, asperges, banane peu mûre, blé, chou, pissenlit, topinambour…
Famille « disaccharides »	Le lait et les produits laitiers = lait, yaourt, fromages blanc et frais.
Famille « monosaccha-rides »	Certains fruits = cerise, litchi, mangue, pêche, poire, pomme, prune, fruits séchés…
Famille polyols (sor-bitol, mannitol, xylitol…)	Confiseries dites « sans sucre » et produits diététiques « allégés en sucre » (ex : confitures pour diabétiques).

Phase 1 du protocole (semaines 1 à 6*)	Éviction de tous les Fodmaps
Phase 2 du protocole (semaine 7)	Réintroduction des aliments riches en sorbitol
Phase 3 du protocole (semaine 8)	Réintroduction des aliments renfermant du mannitol
Phase 4 du protocole (semaine 9)	Réintroduction des aliments renfermant du lactose
Phase 5 du protocole (semaine 10)	Réintroduction des aliments renfermant des oligosaccharides, catégorie galactanes
Phase 6 du protocole (semaine 11)	Réintroduction des aliments renfermant des oligosaccharides, catégorie fructanes
Phase 7 du protocole (semaine 12)	Réintroduction des aliments renfermant du fructose

* En cas de douleurs digestives et ballonnements rebelles, poursuivre cette phase durant les 6 semaines préconisées. Sinon, passer à la phase 2 dès la semaine 3 ou 4.
Lire *Plus jamais mal au ventre*, Dr Pierre Nys, éditions Leduc.S.

INTOLÉRANCE AU FRUCTOSE, MALABSORPTION DU FRUCTOSE

Les personnes *intolérantes au fructose* sont relativement rares (mais pas rarissimes) et c'est généralement héréditaire. Elles sont intolérantes dès leur plus jeune âge et ne doivent pas consommer du tout de fructose, sinon les conséquences peuvent être problématiques. Tandis que l'intolérance aux Fodmaps survient plutôt petit à petit, et s'installe de préférence chez l'adulte, comme si c'était « à force » d'ingérer trop de ces aliments indigestes. De fait, nous avalons beaucoup, beaucoup plus de fructose que les précédentes générations. Car nous ingurgitons beaucoup, beaucoup plus de sucre, de boissons sucrées – y compris de jus de fruits – de sodas et de produits industriels renfermant du sirop de glucose-fructose (sirop de maïs à haute teneur en fructose, HFC).

Si vous souffrez de *malabsorption du fructose*, cela signifie que vous n'avez pas (ou pas assez) de transporteurs du fructose dans les cellules intestinales. C'est une maladie digestive différente de l'intolérance au fructose (dont nous venons de parler plus haut), provoquée, elle, par un manque d'enzymes hépatiques nécessaires à la digestion de ce fructose. Dans un cas comme dans l'autre, le fructose ne vous convient pas.

Ne pas confondre intolérance au fructose et intolérance aux Fodmaps !

L'intolérance vraie au fructose ne touche « que » 10 % de la population, tandis qu'une hypersensibilité au fructose (= aux Fodmaps) en concernerait au minimum 30 %. Et la plupart des personnes souffrant de syndrome de côlon irritable sont hypersensibles au fructose, même si elles en consomment en petite quantité. C'est pourquoi non seulement il faut stopper toute consommation de produits industriels « avec sirop de maïs ajouté » (sodas, biscuits, confiseries, compotes sucrées bas de gamme…), mais aussi garder un œil sur les autres aliments riches en fructose, y compris ceux jugés « bons pour la santé », comme les fruits, les smoothies, les jus de fruits, le miel, le sirop d'érable… Pour les **intolérants aux Fodmaps** la restriction du fructose s'arrête là, tandis que les **intolérants au fructose** devront aussi faire la chasse à certains légumes et céréales contenant un peu de fructose.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Tous les aliments qui ne renferment pas du tout ou très peu de fructose (selon votre cas particulier)

⛔ Votre liste noire

- ✘ De nombreux fruits, légumes, légumes secs
- ✘ Tous les aliments industriels enrichis en sirop de glucose-fructose, par exemple : céréales sucrées (= petit déjeuner), fruits en boîte (fruits au sirop, confitures et gelées bas de gamme…), ketchup, plats préparés bas de gamme, salés ou sucrés en général (vérifier

étiquette), sodas et boissons gazeuses, boissons aux fruits, alcoolisées ou non, avec ajout de sucre, biscuits, viennoiseries, tartes… (en grande surface, magasin de surgelés, boulangerie)

ALIMENTS RICHES EN FRUCTOSE LES PERSONNES ATTEINTES DE MALABSORPTION DU FRUCTOSE DOIVENT ÉVITER LES ALIMENTS RICHES EN FRUCTOSE, SURTOUT SI LE RATIO EST SUPÉRIEUR À 1.			
Aliment	**Fructose (pour 100 g)**	**Glucose (pour 100 g)**	**Ratio fructose/glucose**
Ananas (boîte)	5	5	1
Ananas (frais)	2	2	1,2
Ananas (jus)	3	3	1
Artichaut	2	1	2,3
Asperge	1	0,8	1,2
Aubergine	1	1	1
Banane	3	4	1
Brocoli	1	1	1,1
Carotte	1	1	0,9
Cerise (confiture)	22	28	0,8
Cerise (fraîche)	6	7	0,9
Champignon	0,2	0,2	0,8
Choux	1	Entre 0,6 et 2	Entre 0,8 et 1,5
Citron (fruit frais ou jus)	1	1	1
Concombre	1	1	1
Courgette	1	1	1,1
Cranberry (confiture)	20	22	0,9
Cranberry (fraîche)	3	3	1
Datte sèche	25	25	1

Épinard	0,1	0,1	0,9
Fenouil	1	1	0,8
Figue sèche	24	26	0,9
Fraise (confiture)	19	22	0,8
Fraise (fraîche)	2	2	1,1
Framboise (confiture)	14	17	0,8
Framboise (fraîche)	2	2	1
Groseille	2	2	1,2
Haricot vert	1	1	1,4
Kiwi	5	4	1
Litchi	3	5	0,6
Mandarine (fraîche)	1	2	0,8
Melon	1	1	2,1
Miel	39	34	1,1
Mûre (confiture)	20	22	0,9
Mûre (fraîche)	3	3	1,1
Myrtille (confiture)	20	22	0,9
Myrtille (fraîche)	2	2	1,4
Navet	2	2	0,8
Orange (confiture type marmelade)	15	17	0,9
Orange (fraîche ou jus)	3	2	1,1
Pain (complet seigle)	1	1	1,5
Pamplemousse (frais ou jus)	2	2	0,9 à 1
Papaye	0,3	1	0,3
Pastèque	4	2	2
Patate douce	0,7	0,8	0,8

Pêche	1	1	1
Poireau	1	1	1,3
Pomme (fraîche ou jus)	6	2	2,8
Pomme (gelée)	27	26	1
Pomme séchée	29	10	2,9
Pomme de terre	0,2	0,2	0,7
Potiron	1	2	0,9
Prune	2	3	0,6
Pruneau	9	16	0,6
Raisin (fruit ou jus)	7/8	7/8	1
Raisin sec	32	31	1
Salade verte	0,2	0,3	0,6
Tomate (fraîche)	1	1	1,3
Tomate (jus)	2	1	1,3

Voir aussi « Intolérance aux Fodmaps » car les intolérances au fructose vont souvent de pair avec d'autres intolérances (au sorbitol, aux polyols, au lactose… c'est-à-dire aux Fodmaps).

INTOLÉRANCE AU LAIT (LACTOSE)

Le lactose est un sucre naturellement présent dans le lait. Pour le digérer, nous fabriquons une enzyme, la lactase. Mais certaines personnes ne la produisent pas, ou plus. Résultat, à chaque fois qu'elles mangent des produits laitiers, même en petite quantité, elles ne les digèrent pas : ballonnements, nausées, diarrhées… Comme pour l'intolérance au gluten, le seul vrai moyen de ne pas subir ces symptômes digestifs, c'est d'éviter les produits laitiers, yaourt et certains fromages affinés éventuellement mis à part : dans ces derniers, les bactéries « amies » ont déjà digéré une grande partie du lactose, ce qui facilite grandement les choses.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Tous les aliments ne renfermant ni lait, ni fromage frais, ni crème, ni lactosérum
- ✓ Margarine (pour remplacer le beurre)
- ✓ Laits végétaux : soja, amande, riz, noisette, noix, châtaigne, avoine, quinoa, noix de coco ou encore les mélanges riz/soja/avoine, riz/noisette/amande…
- ✓ Sorbet (remplace la glace) ou glace au soja (attention, certaines renferment quand même un peu de lait de vache)

➡ *Conseil :* prendre des enzymes spéciales pour digérer le lactose ainsi que des probiotiques (en pharmacie).

Pour les préparations culinaires

- ✓ Les laits végétaux conviennent très bien.
- ✓ Le tofu remplace le fromage blanc ou la crème.

⛔ Votre liste noire

- ✖ Tous les aliments renfermant du lait (même écrémé) : lait, fromage frais, fromage blanc, crème, crème fraîche, beurre, yaourt, crème glacée, lactosérum (petit lait) – bien lire les étiquettes
- ✖ De très nombreux aliments industriels renferment du lactose, méfiez-vous !
- ✖ Certains additifs peuvent provoquer des réactions chez les personnes allergiques ou sensibilisées. Reportez-vous à l'annexe pour davantage de précisions.

À tester avec précaution

Certaines personnes les tolèrent :

- Yaourt frais, nature (ou, mieux, lait fermenté au bifidus)
- Lait chocolaté (certains le supportent, d'autres pas)
- Fromage fermenté (la plupart ne renferment que des traces de lactose, voire zéro lactose)

Voir aussi « Galactosémie », « Intolérance aux Fodmaps ».

INTOLÉRANCE AUX ŒUFS

L'œuf possède les inconvénients de ses avantages. Il apporte des protéines presque idéales pour l'homme. Mais d'un autre côté, sa forte teneur protéique expose d'une part à des allergies (blanc surtout), d'autre part à des intolérances (jaune surtout). L'allergie concerne plutôt les enfants, tandis que l'intolérance aux œufs touche principalement les adultes ayant inhalé pendant longtemps des plumes et/ou déjections d'animaux (syndrome « œuf-oiseau »). Dans un cas comme dans l'autre mieux vaut éviter de mettre ne serait-ce qu'un seul œuf dans votre panier…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Tous les produits qui ne renferment pas d'œuf !
- ✓ Les produits diététiques de substitution d'œuf (en boutique diététique)
- ✓ L'agar-agar (gélifiant d'origine marine pour cuisiner sans œuf)
- ✓ La fécule de maïs
- ✓ La fécule de pomme de terre

⛔ Votre liste noire

- ✘ Toute préparation à base d'œuf (sucrée, salée, glace, crêpe, sauce…)
- ✘ Attention à tous les « synonymes » d'œuf, potentiellement menaçants pour vous : albumine, poudre d'œuf, substitut d'œuf, globuline, livestine, lysozyme, ovalbumine, ovomucoïde, ovoglobuline, ovomucine, vitelline. Tous peuvent être utilisés en tant qu'additif pour lier une recette industrielle, par exemple, dans

laquelle vous ne soupçonnez pas du tout leur présence. Voir aussi annexe.

- ✖ Attention aussi aux friandises, boissons, viandes transformées (saucisse, pâté…)
- ✖ (Certains vaccins contiennent des allergènes d'œufs. Renseignez-vous)

INTOLÉRANCE AU SORBITOL

Voir « Intolérance aux Fodmaps ».

INTOXICATION ALIMENTAIRE

Certains aliments peuvent nous intoxiquer, un petit peu ou carrément mortellement. Les plus connus sont certains champignons comme l'amanite phalloïde. Mais, en réalité, bien d'autres champignons, baies ou plantes sont très toxiques. En achetant vos aliments en magasin ou au marché, vous ne risquez rien. C'est plutôt en allant seul à la cueillette que vous vous exposez à de gros ennuis : on a vite fait de confondre un champignon comestible et un mortel (on a aussi vite fait de mal le préparer, par exemple certains champignons sont comestibles seulement BIEN CUITS, comme le lactaire), une baie sympathique d'une autre qui l'est nettement moins. On a aussi vite fait d'associer deux aliments qui n'auraient pas posé de problème séparément, mais deviennent toxiques ensemble, c'est le cas encore une fois de certains champignons consommés avec de l'alcool (ou, plus sournois, même si l'alcool est bu les jours suivants l'ingestion de champignon !). La règle : ne mangez AUCUN champignon ni AUCUNE baie si vous n'êtes pas absolument certain de leur variété.

Une intoxication alimentaire se déclare soit immédiatement, l'aliment presque encore en bouche, soit dans les heures qui suivent. Elle se manifeste par des troubles :

- digestifs violents : diarrhée, vomissements
- neurologiques : vertiges, hallucinations
- généraux : fièvre, sueurs, palpitations, hypotension...

Pour les plus graves, hépatite, coma, mort.

Baies toxiques

✘ Belladone

- ✗ Morelle noire
- ✗ Bois gentil
- ✗ Ricin commun
- ✗ Bryone
- ✗ Troène
- ✗ Chèvrefeuille
- ✗ Fusain
- ✗ Houx et gui
- ✗ If
- ✗ Laurier-cerise
- ✗ Lierre grimpant

JAMBES SANS REPOS

Le syndrome des « jambes sans repos » (« impatiences ») porte fort bien son nom. Les jambes « agacent » et on cherche à se soulager en marchant… même la nuit. Les carences en magnésium, fer, vitamines B9 et B12, pas si rares, peuvent être l'une des causes de ce problème. Auquel cas, l'alimentation pourra vous aider. Mais de nombreux autres facteurs peuvent en être à l'origine, par exemple un excès d'acide urique, une mauvaise circulation ou encore un dysfonctionnement de la dopamine (traitement à voir avec le neurologue).

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau riche en magnésium (Hépar, Contrex…)
- ✓ Choux (tous), épinard, carotte, et tous les légumes verts
- ✓ Germes de céréales
- ✓ Haricot sec
- ✓ Abricot
- ✓ Foie sous toutes ses formes (y compris mousse, pâté…), bœuf, boudin noir
- ✓ Lait
- ✓ Œuf

⛔ Votre liste noire

- ✘ Café, cola et, dans une moindre mesure, thé fort
- ✘ Glace au café, etc. (tout ce qui renferme de la caféine)

- *Attention à l'excès d'acide urique :* abus de protéines d'origine animale, abats, charcuterie, viande trop jeune, mais aussi alcool, conserves de poissons, poisson fumé, excès de sel ou de produits laitiers, certains additifs (voir annexe pour davantage de précisions).

LIBIDO

Il y a des hauts et des bas. Surtout des bas ? Avez-vous déjà songé que l'alimentation influait fortement sur le moral ? Imaginez votre état d'esprit avant de manger une platée de haricots verts avec des fils. Et maintenant, avant une bonne mousse au chocolat. Alors ? Et que votre assiette avait aussi un lien direct avec la santé de tout le « matériel » nécessaire à l'acte sexuel : fins vaisseaux sanguins alimentant les organes sexuels, fluidité sanguine, sucres à IG bas pour une bonne endurance, etc. À la table des amants, on ne sert pas n'importe quelle mixture !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons gras (attention à la digestion !)
- ✓ Huiles d'olive et de colza
- ✓ Cuisses de grenouille
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Fruits et légumes (notamment agrumes, kiwi, légumes de couleur vert foncé)
- ✓ Pomme de terre ou, mieux encore, patate douce, riz complet, céréales complètes
- ✓ Chocolat
- ✓ Aliments épicés (épices douces : vanille, cannelle…), gingembre
- ✓ 1 petit verre de vin rouge

⛔ Votre liste noire

- ✘ Ail, oignon, café (haleine)

- ✗ Les graisses saturées (viandes, produits laitiers) interfèrent avec les sécrétions hormonales, abaissant le taux de testostérone, hormone mâle par excellence !
- ✗ Alcool (au-delà de 1 verre)
- ✗ (Tabac)

LUPUS

Voir « Maladies auto-immunes ».

MALADIES AUTO-IMMUNES (SCLÉROSE EN PLAQUES, SYNDROME DE GOUGEROT-SJÖGREN, DIABÈTE DE TYPE 1, LUPUS, THYROÏDITES, POLYARTHRITE RHUMATOÏDE, SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE, CIRRHOSE BILIAIRE…)

Ces maladies surviennent lorsque le système immunitaire est trop actif et se retourne contre soi. Les maladies auto-immunes semblent s'accroître depuis quelques années pour concerner un peu moins de 10 % d'entre nous, dont près de 80 % de femmes. On ignore encore tout ou presque des mécanismes de ces maladies, mais de nombreux patients rapportent des améliorations, parfois très nettes, en changeant radicalement d'alimentation. Pourquoi ne pas tenter vous aussi, surtout que les médicaments proposés ne sont pas toujours à la hauteur des espérances (euphémisme).

➧ Suivre le Régime Seignalet.

MALADIE DE DE QUERVAIN

Voir « Tendinite ».

MALADIE DE WILSON

C’est une anomalie génétique qui provoque une accumulation de cuivre dans l’organisme : foie, cerveau, yeux, reins finissent par être abîmés. Contrairement à d’autres maladies génétiques alimentaires, il existe un traitement pour la maladie de Wilson, consistant à obliger l’organisme à éliminer le plus possible de cuivre. Parallèlement, outre un régime alimentaire évidemment pauvre en cuivre, il convient de consommer, au contraire, davantage de zinc, car ce dernier empêche l’absorption du cuivre….ce qui est gênant pour l’ensemble de la population, mais bienvenu ici !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Tous les aliments pauvres en cuivre (il suffit d’éviter principalement ceux de la liste noire ci-dessous ⛔)
- ✓ Les aliments riches en zinc mais pauvres en cuivre

⛔ Votre liste noire

- ✖ Abats, foie de veau
- ✖ Coquillages et crustacés, surtout huître
- ✖ Chocolat noir
- ✖ Noix, surtout noix de pécan
- ✖ Certains fruits, légumes, et légumes secs (lentille, pomme de terre, haricot sec, cacahuète, soja, raisin, raisin sec, graines, fruits séchés et fruits oléagineux)

MAL DES TRANSPORTS, NAUSÉES

Un grand classique, surtout chez les enfants mais pas seulement. Les délicats organes de l'équilibre sont impliqués, mais certains aliments améliorent sensiblement la situation, voire empêchent purement et simplement les nausées. Tandis que d'autres auraient nettement tendance à les aggraver, ou même à les déclencher ! N'oubliez pas de manger un « petit quelque chose » avant le départ, de vous asseoir là où ça bouge le moins (bateau, voiture, train…) et de respirer régulièrement de l'air frais si possible.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Gingembre +++ (à boire : préparer infusion avant départ, avec racine fraîche si possible, ou à manger, ou encore en capsules/gélules)
- ✓ Menthe
- ✓ Citron
- ✓ Boire de l'eau fraîche, par petites gorgées, régulièrement (avec des feuilles de menthe, encore mieux !)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Tous les aliments gras, véritables machines à nausées (les paquets de chips en voiture, mauvaise idée)
- ✘ Tout ce qui a une odeur forte (friture, café…)
- ✘ Café au lait, chocolat au lait (au distributeur sur l'autoroute, prenez plutôt du thé à la menthe)

MAUX DE TÊTE, MIGRAINES

Quand l'étau se resserre, il est souvent déjà trop tard. Quoique… ne jamais désespérer : bien des médicaments antimigraine sont à base de caféine. Et les crayons au menthol apaisent car la menthe est antidouleur ! Mais c'est surtout en prévention que l'alimentation espacera très sensiblement vos maux de tête, y compris les migraines les plus violentes : les oméga 3 ont largement fait la preuve de leur efficacité dans ce domaine.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau : 1 l minimum par jour. Plus si vous vivez en atmosphère chaude, dans des bureaux avec la climatisation ou si vous buvez de l'alcool (boire 2 verres d'eau pour 1 d'alcool)
- ✓ Fruits de mer et crustacés
- ✓ Gingembre (dans les plats et en infusion)
- ✓ Huiles de colza, de noix
- ✓ Mâche
- ✓ Poissons gras, frais ou en boîte (évitez le fumé) : maquereau, saumon, sardine, anguille, hareng…
- ✓ Soja (tofu)
- ✓ Menthe
- ✓ Glaçons (à appliquer autour de la tête, enroulés dans un linge propre)

⛔ Votre liste noire

À voir au cas par cas, mais ils sont souvent à l'origine de crises migraineuses.

- ✖ Agrumes
- ✖ Alcool (surtout le vin, notamment le blanc de qualité médiocre)
- ✖ Aspartame (faux sucre)
- ✖ Chocolat (sauf blanc)
- ✖ Glace
- ✖ Levure (pain, brioche, gâteau)
- ✖ Noix, figue et datte
- ✖ Produits laitiers (y compris yaourt et fromage)
- ✖ Raisin
- ✖ Viandes grasses, viandes et charcuteries traitées aux nitrites, poisson et viande fumés (canard, jambon, hareng, saumon, truite…)
- ✖ Voir la liste des additifs à risque pour vous, par exemple le glutamate (« E 620 » et suivants)
- ✖ Attention au café et au thé, susceptibles de déclencher les maux de tête ou les traiter, selon les cas

Pour les enfants

- ✖ Blé
- ✖ Chocolat
- ✖ Fromage
- ✖ Maïs
- ✖ Œuf
- ✖ Orange
- ✖ Porc
- ✖ Tomate

MÉMOIRE (TROUBLES DE LA)

Le cerveau est un gourmand. Un goulu, même. Vitamines, minéraux, glucides, acides aminés, acides gras… il se sert en priorité, et en larges quantités ! À condition qu'il trouve ce dont il a besoin. Sinon… il fait sans, et vous aussi : ses performances sont en rapport direct avec la qualité des carburants que vous daignez lui fournir. À savoir : le cerveau se nourrit aussi d'amour, d'eau fraîche, d'air pur, d'activité physique. Vous vous en souviendrez ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons gras (saumon, maquereau, hareng…), 3 fois par semaine minimum
- ✓ Protéines animales : poisson, viande (rouge ou blanche) maigre, volaille, jambon, crustacés, coquillages et autres mollusques, œuf, fromage
- ✓ Protéines végétales : légumes secs (haricot rouge, lentille) + céréales, soja (tofu)
- ✓ Fruits et de légumes frais, surtout colorés en vert ou en orange, dont brocoli, pomme, poire, pêche, raisin
- ✓ Amandes + chocolat noir
- ✓ Céréales complètes, pain complet, riz complet
- ✓ Foie
- ✓ Graines germées
- ✓ Huiles d'olive, de colza, de noix
- ✓ Levure de bière
- ✓ Noix
- ✓ Thé vert

✓ Vin rouge (1 à 2 verres par jour maximum)
✓ Yaourt nature

⛔ Votre liste noire

✘ Excès de café (brutalise les neurones)
✘ Alcool au-delà des 2 verres de vin rouge/jour. Attention : même en plus faible quantité, il peut abîmer les cellules responsables de la mémoire chez certaines personnes
✘ Sucre et sucreries (sauf si personne âgée)
✘ Tous produits « sans sucre » : soda light, confiseries « sans sucres », etc.
✘ Évitez les additifs renfermant de l'aluminium (voir ici)

Spécifique maladie d'Alzheimer

✘ Papillotes en papier-alu non recouvert d'une pellicule plastifiée, surtout si aliments acides (citron, tomate) car migration possible d'une faible quantité d'aluminium dans les denrées
✘ Cannette de boisson gazeuse (toutes, surtout soda, colas) : une seule d'entre elles fournit jusqu'à 4 mg d'aluminium alors que le seuil de toxicité est fixé à 3 mg par jour
✘ Eau du robinet dans certaines régions (si trop polluée, notamment si taux excessif d'aluminium et autres métaux lourds)
✘ Café dans cafetière alu
✘ Régime drastique, surtout si insuffisant en protéines

MÉNOPAUSE, OSTÉOPOROSE

La ménopause n'est pas une maladie, mais ses changements hormonaux fragilisent (os, cœur) et provoquent souvent des troubles de la libido, de la peau, de l'humeur, etc. Certains aliments renferment des composés dits « hormone-like », ce qui explique leur utilité contre les bouffées de chaleur par exemple (soja). D'autres permettent de mieux contrôler son tour de taille et d'éviter les fameux « kilos-ménopause ». D'autres encore, riches en bons gras, protègent le cœur, organe clé à surveiller spécialement après la ménopause.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Anis vert, cumin, sauge
- ✓ Avoine
- ✓ Céréales complètes
- ✓ Eau très riche en magnésium (Hépar) à alterner avec eau riche en calcium (Wattwiller)
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Fruits et légumes à chaque repas : pas un déjeuner ou un dîner sans salade, légume cuit et fruit. Les indispensables : choux, cresson, persil, cerfeuil, brocoli +++, oignon +++, avoine, fenouil, pissenlit, épinard, ananas (y compris le jus) +++, pomme +++, poire, pêche, raisin, agrumes, figue.
- ✓ Germes de céréales
- ✓ Graines de lin
- ✓ Huiles d'olive et de colza
- ✓ Lentille, haricot sec

- ✓ Noisette, noix, amande
- ✓ Pain intégral, noir ou, à la rigueur, complet
- ✓ Pâtes complètes, riz complet
- ✓ Poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine…) : augmenter les quantités et la fréquence en hiver car il y a moins de lumière
- ✓ Produit laitiers (avec modération, 1 à 2 par jour maxi, avec une préférence pour les yaourts et autre lait fermenté)
- ✓ Réglisse (déconseillée en cas d'hypertension)
- ✓ Sardine en boîte avec arêtes
- ✓ Sel de potassium (type Ksel, en pharmacie) pour remplacer le sel traditionnel
- ✓ Soja et produits dérivés (tofu…)
- ✓ Thé (surtout vert)
- ✓ Smoothies (jus de fruits total avec la peau, les pépins, etc. sans sucre ajouté)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool
- ✘ Café
- ✘ Cola et autres sodas, y compris « light » (= « sans sucre »)
- ✘ Produits laitiers au lait entier
- ✘ Sel et aliments renfermant beaucoup de sel caché
- ✘ Sucres « rapides » (aliments à index glycémique élevé) sous toutes leurs formes : bonbon, biscuit, soda, jus de fruits, confiture, farine blanche, pain blanc, céréales raffinées (riz blanc et pâtes blanches, surtout à cuisson rapide), purée, viennoiseries (voir tableau)
- ✘ Viande rouge en excès (plus de 2 fois par semaine)
- ✘ Aliments acidifiants (viandes, céréales raffinées, tous les produits à base de sucre et de lait – voir « Hyperacidité »)

- Suivre le Régime Crétois.

MYCOSES

Voir « Flore intestinale perturbée » (un dérèglement de la flore intestinale est toujours impliqué dans les mycoses récidivantes, vaginales ou intestinales).

ŒIL

Voir « Baisse de la vision / Protection de l'œil ».

ONGLES

L'ongle est principalement constitué de protéine appelée kératine, la même que le constituant majeur de la peau et des cheveux. La repousse d'un ongle complet de doigt dure 6 mois, celle d'un ongle d'orteil, 1 an. Cela n'a l'air de rien, mais c'est du travail ! Les anomalies esthétiques de l'ongle sont rarement dues à des carences alimentaires, et notamment pas les petites taches blanches que l'on observe parfois : rien à voir avec un mythique manque de calcium, il s'agit juste d'une bulle d'air coincée au moment de la fabrication de l'ongle… Cependant, des ongles « moches » (comme des cheveux ou une peau ternes) reflètent souvent une mauvaise circulation sanguine et/ou une hygiène alimentaire médiocre, avec un manque probable de vitamines (A, B et C notamment) ou de certains minéraux tels que le soufre. Eh bien, qu'attendez-vous pour manger du chou ? des lentilles ? des œufs ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poissons gras, foie de poisson, fruits de mer (tous)
- ✓ Foie
- ✓ Œuf
- ✓ Pomme de terre, céleri
- ✓ Fruits et légumes frais, surtout agrumes, kiwi, baies, raisin, fruits secs
- ✓ Sardine avec arêtes
- ✓ Chou, oignon, ail, concombre
- ✓ Eau minérale riche en calcium
- ✓ Amande

✓ Yaourt
✓ Viande
✓ Lentille

⛔ Votre liste noire

✘ (Tabac)

OTITE

Voir « Angine, bronchite ».

PARASITES INTESTINAUX

Les fameux « vers » ! Ceux qui colonisent les intestins de familles entières, circulent dans une salle de classe par le biais d'enfants peu portés sur le lavage de mains, rendent les petits grognons et les parents inquiets – pour pas grand-chose sans doute. Cependant, l'auto-infestation est courante, et si des mesures d'hygiène de vie drastiques ne sont pas prises, comme celle du lavage de main systématique (avec brossage des ongles) avant tout repas, les parasites reviendront. Il existe aujourd'hui des traitements efficaces et sans danger. Mais savez-vous que certains aliments renferment des substances antiparasitaires puissantes ? Un réflexe guère inutile, au quotidien, pour éviter d'être réinfesté. Et surtout, méfiez-vous des aliments « de la liste noire » !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ail
- ✓ Graines de citrouille (à grignoter telles quelles, comme des cacahuètes, ou à glisser dans des salades, plats)
- ✓ Viande et poisson congelés (notamment pour les steaks hachés, les carpaccios, les tartares : tout ce qui est présenté cru, haché et/ou cuit très rapidement)
- ✓ (Lavez-vous toujours les mains avant de manger)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Sucre et produits sucrés
- ✘ Viande et poisson crus ou « rosés » (insuffisamment cuits) type kebab, carpaccio, etc. Vous ne savez pas s'ils ont été congelés avant

(en l’absence de congélation, risque de parasitose).

- Lavez soigneusement tous les fruits et légumes ; évitez de croquer directement dans une pomme au marché, ou dans une feuille de salade non rincée par flemme

PHÉNYLCÉTONURIE

C’est une anomalie génétique empêchant de digérer correctement un acide aminé appelé phénylalanine. Normalement, notre corps transforme cet acide aminé en tyrosine, grâce à une enzyme, la phénylalanine hydroxylase. En cas de phénylcétonurie, on manque de cette enzyme. C’est grave car très rapidement, la phénylalanine s’accumule dans l’organisme et abîme le cerveau (retard mental, épilepsie…). Et ce dès les premières semaines de la vie ! Heureusement, le dépistage à la naissance est systématique dans la plupart des pays. La seule réponse à ce problème est un régime alimentaire malheureusement très strict, surtout jusqu’à environ 12 ans (toute la période durant laquelle le cerveau continue sa construction). Il est indispensable de manger moins de phénylalanine, malheureusement très répandue dans presque tous les aliments riches en protéines, animales comme végétales – poisson, viande, produits laitiers, poissons, légumes secs, céréales…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Régime hypoprotidique (pauvre en protéines) contenant de la phénylalanine
- ✓ Aliments diététiques spéciaux pauvres en cet acide aminé (boisson diététique indispensable au quotidien)
- ✓ Fruits et légumes

Aliments protéinés consommables ÉVENTUELLEMENT en petite quantité

- Farines et pâtes spéciales appauvries en phénylalanine

- Haricots

(À voir avec votre médecin ou avec votre diététicien)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Œuf
- ✘ Viande
- ✘ Poisson
- ✘ Produits laitiers
- ✘ Légumes secs et céréales (pâtes…)
- ✘ Sauces à base d’aliments protéiques (mayonnaise, bolognaise…)
- ✘ Aspartame et produits light à l’aspartame

POIDS INSUFFISANT (POUR EN PRENDRE)

Tandis que la course à la minceur frise l'hystérie collective, on en oublie tous ceux qui, au contraire, souhaitent prendre du poids, s'étoffer. Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, ce challenge est parfois délicat à remporter car certes il s'agit d'augmenter les apports caloriques, mais il ne s'agit pas de grossir n'importe comment en s'abîmant la santé ! L'option « quiche/frites/barre chocolatée/soda » est donc une très mauvaise idée. En revanche, la fréquentation d'une salle de sport, de la piscine ou du bois à côté de chez vous est vivement recommandée, car si vous devez reprendre des formes, fabriquer du muscle est absolument impératif.

D'un point de vue strictement alimentaire, il y a 3 cas de figure : 1) vous avez perdu du poids suite à un événement particulier : choc, grossesse (si, si, ça existe !), maladie… vous devriez pouvoir les retrouver assez facilement ; 2) votre constitution est maigre, vous êtes « fait comme ça » : inutile de vous cacher que votre cas n'est pas gagné ; 3) vous perdez du poids régulièrement depuis quelque temps sans cause particulière, là c'est direction le médecin.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Aliments caloriques (mais bons pour la santé !) : fruits secs, oléagineux, huile d'olive…
- ✓ Aliments à index glycémique élevé (voir tableau)
- ✓ Faire 3 repas + 2 collations/jour
- ✓ Augmenter surtout les apports en glucides (pâtes, pain, riz, pomme de terre)

✓ Fenugrec (conseillé en cure)

Votre liste noire

✘ Plats tout préparés, caloriques mais déséquilibrés (trop salés, mauvaises graisses… et peu de saveurs : ils ne développent pas la gourmandise !)

✘ Manger sans plaisir. Plaisir + jolie présentation + bonne compagnie = grignotage à table. Très bien !

✘ (Tabac : fumer maintient artificiellement un poids au-dessous de la normale)

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Voir « Maladies auto-immunes ».

➧ Suivre le Régime Seignalet

PROSTATE (TROUBLES), ANDROPAUSE

Ces messieurs aussi, vieillissent. Eux aussi se fragilisent, eux aussi doivent surveiller particulièrement leur cœur et… leur tour de taille arrivé un certain âge. Parmi les plaintes les plus courantes, une envie quasi permanente d'uriner, à cause d'une prostate qui grossit et « compresse » les organes urinaires. Figurez-vous que certains hommes, aux habitudes alimentaires légèrement différentes des nôtres, n'en souffrent pas ou presque. Preuve que l'assiette est en rapport direct avec le confort urinaire masculin : près d'1 Occidental sur 2 se plaint de sa prostate, contre à peine 1 Chinois sur 6 ! Les Chinois expatriés, qui modifient leurs habitudes alimentaires ancestrales, rejoignent les « scores » des Occidentaux, ce qui laisse entendre que la génétique n'est pour rien dans cette affaire… Sans forcément passer aux nems et au potage aux nids d'hirondelles, c'est le moment ou jamais de se mettre aux tomates cuites, bourrées de lycopène, LE composé protecteur de la prostate. Et aux graines de citrouille, à grignoter telles quelles à l'apéritif, véritable bain de Jouvence pour la prostate. Et puis, à eux aussi, comme à leurs compagnes ménopausées, le soja ne veut que du bien.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Amande
- ✓ Avocat, noix, graines, céréales complètes (protection cardiaque)
- ✓ Flocons d'avoine
- ✓ Légumes verts et fruits frais, choux, légumineuses +++
- ✓ Tomate cuite +++ (lycopène)
- ✓ Soja (et produits dérivés : tofu)

- ✓ Viandes maigres, volaille (sans peau), œuf
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Poisson
- ✓ Oignon
- ✓ Pollen (préférez le pollen frais) : à consommer tel quel (achetez en boutique diététique)
- ✓ Thé déthéiné (à acheter déthéiné ou à faire soi-même : il suffit de jeter l'eau des 3 premières minutes d'infusion)
- ✓ Vin rouge
- ✓ Graines de citrouille +++ (et autres graines : de melon, de concombre, de sésame)
- ✓ Pastèque

⛔ Votre liste noire

- ✘ Café, thé fort, cola (la caféine aggrave les troubles urinaires)
- ✘ Graisses saturées en excès (viande, produits laitiers – y compris yaourt –, fromages) il faut les réduire au minimum
- ✘ Alcool (en excès)

PSORIASIS

Cette maladie cutanée est multifactorielle. Le corps produit de la nouvelle peau sans éliminer l'ancienne, d'où « embouteillage » sur le site, apparition de plaques, desquamation, etc. Quels que soient les aspects psychologiques et thérapeutiques à prendre en compte, il y a toujours un problème avec les acides gras. Ne pas aggraver son cas de ce côté-là, c'est déjà un bon point !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Poisson gras
- ✓ Huiles d'olive, de noix
- ✓ Fruits et légumes frais en grande quantité
- ✓ Crustacés, mollusques, viande
- ✓ Huiles de bourrache ou d'onagre (capsules)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Graisses saturées en excès (viandes grasses, produits laitiers, fromages) : elles augmentent le risque d'inflammation et prennent la place des graisses protectrices et antiplaques
- ✘ Alcool, sucres rapides (surtout entre les repas)

RÉGIME ACIDO-BASIQUE : POUR RESPECTER LES BESOINS BASIQUES DU CORPS ET CONTRER UN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'équilibre acido-basique est essentiel pour la santé. Tout comme nous mangeons globalement trop gras, trop salé et trop sucré, notre alimentation est également trop acide. Rien à voir avec la saveur acide du citron par exemple ! Le rapport est à chercher dans l'équilibre chimique interne de l'organisme. En fonction de ce que l'on mange, le pH de notre organisme varie, ce qui est logique et normal. Il serait fastidieux de détailler ces histoires de pH, chimie assez rébarbative, mais le principe est simple avec une image : comme une plante a besoin d'une terre plus ou moins acide, notre corps a besoin d'une alimentation plus ou moins acide. Or, certains aliments fournissent beaucoup d'acides (la viande, les protéines animales en général, mais aussi le sel et le sucre) tandis que d'autres sont au contraire très basiques (les fruits et légumes surtout, ainsi que certaines eaux minérales, en fonction de leur composition). Comme d'une manière générale nous ne mangeons pas assez de végétaux, notre organisme est en permanence trop acide. Cela pose un vrai problème sur le long terme, puisque les scientifiques ont découvert que cette acidité était propice au développement des maladies les plus fréquentes et meurtrières. Ainsi, un terrain acide favorise l'ostéoporose (l'acidité ronge les os), la perte musculaire liée à l'âge ainsi que l'hypertension artérielle, le risque cardiaque ou encore les calculs rénaux. Pour reprendre la métaphore de la plante, tout comme le végétal ne peut s'épanouir dans un milieu inadapté, notre

corps ne peut fonctionner correctement si on ne respecte pas ses besoins les plus simples.

Les grands principes

Pour rétablir l'équilibre, il faut (et il suffit de) consommer davantage de fruits et de légumes. L'idée n'est en aucun cas de supprimer les aliments acidifiants (nous en avons besoin !), mais de tamponner leur acidité par des aliments « basiques », afin de parvenir à un équilibre.

Aliments acidifiants	Toutes les viandes, poissons, œufs, jambon, charcuterie. Surtout si salés. La viande la plus acidifiante est celle du lapin. Le lait, les produits laitiers, surtout les fromages (record toutes catégories pour le parmesan). Sauf exception, les céréales (même complètes) et légumes secs sont plutôt acidifiants, car ils renferment des protéines, mais moins.
Aliments alcalinisants	Tous les fruits et légumes frais, surtout les agrumes (eh oui, même le citron !), les épinards, les raisins secs. Les haricots secs, les châtaignes.
Aliments neutres	Les boissons en général (y compris alcoolisées, thé, café, jus de fruits) sauf les sodas (Coca, etc.) acidifiants. Le miel, la glace.

Voir « Hyperacidité ».

🛒 Votre liste de courses

✓ Fruits et légumes (tous) en grande quantité
✓ Salade

✓ Soupe
✓ Eau minérale riche en bicarbonate de calcium, comme la Salvetat

⛔ Votre liste noire

✘ Le sel et les plats trop salés, donc les plats tout préparés
✘ La viande, surtout rouge et grasse, mais aussi le jambon et les charcuteries, les fromages (surtout secs, mais le fromage blanc aussi)
✘ Les aliments obtenus avec des céréales raffinées (céréales du petit déjeuner, pâtes et riz blancs, pain blanc…)

Exemple de menus acido-basiques sur 1 journée

Petit déjeuner

- Thé nature
- 1 poire
- 2 tranches de pain complet + beurre

Déjeuner

- Salade de concombre à la menthe
- Choucroute de la mer
- ½ pamplemousse poêlé

Dîner

- Crème de châtaigne
- Merlan et petits légumes en papillote
- 1 grappe de raisin

RÉGIME CRÉTOIS : PROTECTEUR CARDIAQUE ET ANTICANCER

Ce célébrissime « régime-santé », peut-être le premier mis en avant à l'échelon planétaire, continue aujourd'hui à tenir ses promesses. Extraordinaire protecteur cardiaque, savoureux, c'est le plus simple à suivre pour un « débutant » cherchant à « bien se nourrir ». Des fruits, des légumes, des herbes, de l'huile d'olive, un peu de poisson et de fromage de chèvre, un petit coup de rouge pour faire glisser le tout : simple et bon. Et efficace, car manger crétois, c'est :

- 50 % de risques en moins de mourir d'une maladie cardiaque qu'en copiant le modèle « américain » ;
- 50 % de baisse de la mortalité des plus de 70 ans (si en plus on ne fume pas, on pratique une activité physique, on boit très modérément, le chiffre grimpe à 65 % !) ;
- 3 fois moins de risques de décéder suite à une attaque cardiaque ;
- 24 % de risques en moins de décéder d'un cancer (l'alimentation méditerranéenne permettrait par exemple de faire chuter de 25 % le nombre de personnes atteintes du cancer colorectal, de 15 % pour celui du sein et de 10 % pour ceux de la prostate, du pancréas et de l'endomètre) ;
- 70 % de risques en moins de mourir d'une maladie coronarienne…

Par ailleurs, personne n'oserait nier que manger moins et mieux permet de retrouver la ligne ou de la garder, de rester en forme, de prévenir le diabète de type 2 (non insulinodépendant). Certains spécialistes soulignent même qu'une alimentation à forte dominante végétale, comme c'est le cas ici, préserve la santé de façon générale, s'opposant aux inflammations (douleurs inflammatoires notamment,

mais pas seulement ; saviez-vous que des micro-inflammations sont en cause dans les maladies cardiaques et même les dépressions ?). Tout l'inverse de nos habitudes occidentales, faisant la part trop belle aux viandes, produits laitiers et autres aliments vecteurs de graisses « discutables », nettement moins propices à la bonne santé de nos cellules.

Les grands principes

Les grands principes du régime crétois sont confondants de bon sens et de simplicité. Nous détaillons ici les 10 points majeurs parce qu'ils restent le modèle, l'étalon auquel se référer.

1. Des fruits et légumes
2. Des herbes
3. Des céréales, des légumes secs
4. Des amandes et des noix
5. De l'huile d'olive
6. Du poisson (un peu !)
7. Un petit peu de vin rouge
8. Peu de viande
9. Peu de produits laitiers, pas de lait
10. Du soleil !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Fruits et légumes (et herbes) à chaque repas : minimum 5 par jour (dont 3 fruits)
- ✓ Céréales, légumes secs : 2 éléments à chaque repas + 2 à 5 repas complètement végétariens par semaine (céréales + légumes secs)
- ✓ Amandes et noix : un petit peu chaque jour
- ✓ Huiles d'olive et de colza au déjeuner et au dîner

✓ Escargots (au naturel, pas au beurre à l'ail !)
✓ Poisson : 2 à 5 fois par semaine, surtout des poissons gras
✓ Volaille : 2 à 5 fois par semaine
✓ Fromage de chèvre ou brebis : 2 portions par jour
✓ Vin rouge : 1 à 2 verres par jour
✓ Herbes aromatiques, épices
✓ En guise de sucre : miel, sirop d'agave, d'érable, de pomme

⛔ Votre liste noire

✘ Viande : quelques fois par mois (surtout de l'agneau), alternance avec les œufs (peu fréquents également)
✘ Produits laitiers (pas de beurre, pas de lait)
✘ Sucre et produits sucrés (très exceptionnellement)

Exemple de menus Régime crétois sur 1 journée

Petit déjeuner

🍽 Infusion de romarin ou de thym (ou thé nature)
🍽 Pain complet beurré, miel
🍽 1 orange ou 1 banane ou 2 figues

Déjeuner

🍽 Salade de tomates au basilic frais et à l'huile d'olive
🍽 Cabillaud, pommes de terre vapeur
🍽 1 pêche ou 2 clémentines

Dîner

🍽 Salade de lentilles tièdes
🍽 Quinoa aux légumes du soleil
🍽 Yaourt au miel et aux noix

RÉGIME FIBRES (VOLUMÉTRIQUE) : SUPER-COUPE-FAIM

Les fibres alimentaires rassasient sans apporter de calories car, contrairement aux nutriments (protéines, graisses, sucres), elles ne sont pas digérées par les enzymes digestives, donc pas assimilées. Par ailleurs, elles se trouvent dans des aliments dont la plupart sont déjà peu caloriques (les fruits et légumes). En gonflant dans l'estomac où elles piègent un peu de sucre et de gras pour les éliminer, elles prennent du volume sans véhiculer de calories. Elles permettent donc déjà d'apporter et d'assimiler moins de calories que via une alimentation pauvre en fibres. Par ailleurs, les fibres aident aussi à contrôler la glycémie, donc les fringales et l'appétit : elles calent plus vite, et pour plus longtemps. En outre, elles obligent à mastiquer, une étape essentielle pour bien digérer et prendre le temps de ressentir les signaux « coupe-faim » envoyés par notre cerveau au cours du repas. Enfin, en améliorant l'équilibre hormonal, elles aident à moins stocker de graisses. Et comme les fibres sont de formidables ingrédients « santé » que nous ne consommons pas suffisamment, au grand dam des médecins et des diététiciens, nous avons aussi tout à gagner d'un point de vue santé à en avaler davantage au quotidien. D'autant que les aliments riches en fibres sont, tous sans exception, très bons pour la santé car ils apportent des vitamines, minéraux et nutriments protecteurs en grande quantité. Ils sont aussi anticonstipation, donc favorisent l'élimination.

Les grands principes

Il s'agit de construire chacun de ses repas autour d'aliments très riches en fibres (légumes secs, céréales complètes, fruits, légumes), pour en consommer jusqu'à 50 g par jour. Pour information, nous en avalons en moyenne 16 à 17 g (15 g pour les femmes, 18 g pour les hommes très exactement), tandis que les recommandations des nutritionnistes sont de 25 à 30 g.

Attention cependant : plus on consomme de fibres, plus il faut boire d'eau. Une règle d'or à ne jamais oublier, sinon les fibres insuffisamment hydratées forment des « bouchons ». Si vous ne pensez jamais à boire dans la journée, ce régime n'est pas pour vous. Par ailleurs, ce régime doit être abordé progressivement, surtout par les personnes qui n'ont pas l'habitude de consommer beaucoup de végétaux. Partir d'une alimentation très pauvre en fibres pour passer directement à 50 g de fibres expose à coup sûr à des troubles intestinaux. Attention aussi aux crudités et aux végétaux très riches en fibres (notamment en Fodmaps), mal tolérés par les personnes colitiques ! Pour elles, c'est plutôt le régime Fodmaps qu'il faut suivre.

Équivalences des aliments riches en fibres

Votre objectif « régime fibres » : atteindre 30 à 50 g de fibres/jour.

Facile en prévoyant par exemple sur 1 journée : 4 Wasa aux fibres + 1 kiwi + 2 pruneaux + 1 carotte râpée + 150 g de lentilles + 1 compote + 1 salade verte + pignons + riz complet + orange = environ 35 g de fibres.

ALIMENT	PORTION	VOUS OBTENEZ…
☺·☺·☺·☺·☺		
All bran	40 g	9 à 10 g de fibres
Cassis	125 g (1 barquette)	9 à 10 g de fibres
Céleri-rave	200 g	9 à 10 g de fibres
Fève	125 g	9 à 10 g de fibres
Haricots rouge ou blanc	125 g	9 à 10 g de fibres
Lentille	125 g	9 à 10 g de fibres
Pois chiche	125 g	9 à 10 g de fibres
Wasa aux fibres	4	9 à 10 g de fibres
☺·☺·☺·☺		
Amande	50 g	7 à 8 g de fibres
Brocoli	250 g	7 à 8 g de fibres
Épinard	250 g	7 à 8 g de fibres
Fenouil	250 g	7 à 8 g de fibres
Framboise	125 g	7 à 8 g de fibres
Groseille	100 g	7 à 8 g de fibres
Haricot vert	250 g	7 à 8 g de fibres
☺·☺·☺		
All bran pétales au son	40 g	5 à 6 g de fibres
Boulgour	150 g	5 à 6 g de fibres
Chou rouge râpé	150 g	5 à 6 g de fibres
Pain noir	1 tranche (60 g)	5 à 6 g de fibres
Pistache	50 g	5 à 6 g de fibres
Poireau	150 g	5 à 6 g de fibres
Pomme	1	5 à 6 g de fibres

ALIMENT	PORTION	VOUS OBTENEZ…
Quinoa	150 g	5 à 6 g de fibres
Sésame	50 g	5 à 6 g de fibres
☺·☺		
Abricot	2	3 à 4 g de fibres
Blé	150 g	3 à 4 g de fibres
Cacahuète	50 g	3 à 4 g de fibres
Carotte râpée	1	3 à 4 g de fibres
Endive	1	3 à 4 g de fibres
Flocon d'avoine	50 g	3 à 4 g de fibres
Fraise	200 g	3 à 4 g de fibres
Müesli	40 g	3 à 4 g de fibres
Myrtille	100 g	3 à 4 g de fibres
Noisette	50 g	3 à 4 g de fibres
Pamplemousse	1/2	3 à 4 g de fibres
Pâtes complètes	150 g	3 à 4 g de fibres
Pruneau	25 g	3 à 4 g de fibres
☺		
Biscotte au germe de blé	4	2 g de fibres
Courgette	250 g	2 g de fibres
Galette de céréales soufflées	4	2 g de fibres
Kiwi	100 g	2 g de fibres
Pain suédois complet	3	2 g de fibres
Riz complet	150 g	2 g de fibres

🛒 Votre liste de courses

- ✓ All bran
- ✓ Cassis
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Fève
- ✓ Haricots rouge ou blanc
- ✓ Lentille
- ✓ Pois chiche
- ✓ Wasa aux fibres
- ✓ Agar-agar (gélifiant d'origine marine)
- ✓ Konjac (sous forme de poudre à ajouter dans les plats, disponible en pharmacie, ou de pâtes de konjac (= shirataki), dans les épiceries japonaises et certains supermarchés)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Tous les produits à base de céréales raffinées (pain blanc, riz blanc, pâtes blanches…)
- ✘ Sucre, produits sucrés, bonbons, miel

Exemple de menus « super-fibres » sur 1 journée

Petit déjeuner

- 🍽 1 kiwi
- 🍽 Thé ou café nature
- 🍽 4 Wasa aux fibres
- 🍽 1 fine couche de beurre
- 🍽 1 fromage blanc 0 %
- 🍽 2 pruneaux

Déjeuner

- Carottes râpées avec plantes aromatiques + germes de blé
- Blanc de poulet au curry + lentilles
- 2 petits-suisses 0 % + compote sans sucre ajouté

Dîner

- Mâche aux pignons de pin (1 cuillère à soupe)
- Pavé de saumon + riz complet
- Salade d’orange + cannelle

RÉGIME IG (INDEX GLYCÉMIQUE) : SPÉCIAL ANTIDIABÈTE ET ANTIFRINGALES

L'index glycémique est enfin le tout premier outil apte à mesurer la qualité d'un aliment plutôt que sa quantité. En effet, avec l'IG, on peut enfin évaluer l'impact des aliments sur notre organisme et non pas seulement de compter sa teneur en calories, gras, sucre, vitamines, etc. Un repère nettement plus concret qui permet de comprendre bien des erreurs nutritionnelles perpétrées jusque-là, et qui explique à lui seul l'échec de la majorité des régimes proposés jusqu'à présent.

Par ailleurs, le mode de préparation de l'aliment influence aussi l'index glycémique : celui des pâtes très cuites n'est pas le même que celui des pâtes al dente.

Résultat : plus l'IG d'un aliment est élevé (proche de 100), plus il fait grossir et vieillir (pour résumer). Au contraire, plus l'IG est bas, meilleur est l'aliment pour la santé et pour la ligne.

IG BAS ET SUCRES LENTS

L'IG remplace les notions de sucres lents/sucres rapides qui, en réalité, ne reposaient sur aucune réalité physiologique. On s'est en effet aperçu que les sucres passaient tous à la même vitesse dans le sang (20 minutes environ) et que ce qui les différenciait n'était donc par leur rapidité mais leur capacité à forcer l'organisme à produire de l'insuline, une hormone qui fait grossir et qui accélère le vieillissement.

Les grands principes

Consommer principalement les aliments des colonnes IG bas et IG moyen. Évitez autant que possible ceux de la colonne IG élevé.

	IG ÉLEVÉ = + DE 70 ☹	IG MOYEN = 56 À 69 😐	IG BAS = - DE 55 ☺
VIANDE, POISSON, ŒUF			
En général			●
FRUITS ET LÉGUMES			
En général			●
Pomme de terre	● au four, bouillies, frites, purée	● vapeur	
LÉGUMES SECS, FRUITS SECS			
Tous : amande, noisette, noix, cacahuète, mais aussi haricot sec, lentille, pois chiche…			●
PRODUITS LAITIERS, MARGARINES, « LAIT » DE SOJA			
Tous : fromage, yaourt, produits à base de soja…			●
ÉPICERIE, BISCUITS, PRODUITS SUCRÉS			
Bonbons	●		
Chocolat		● au lait	● noir
Céréales du petit déjeuner	● en général		● muesli nature
Glace			●

	IG ÉLEVÉ = + DE 70 ☹	IG MOYEN = 56 À 69 😐	IG BAS = - DE 55 ☺
Pâtes	● gnocchis	● très cuites	● complètes, spaghettis al dente…
Riz	● blanc	● basmati	● brun
Sucre		● blanc	● fructose
BOULANGERIE			
Baguette	●		● intégral ou multicéréales

🛒 Votre liste de courses

✓ Viande
✓ Poisson
✓ Œuf
✓ Fruits et légumes
✓ Amande, noisette, noix, cacahuète
✓ Haricot sec, lentille, pois chiche
✓ Fromage, yaourt, produits laitiers, produits à base de soja
✓ Chocolat noir
✓ Muesli nature
✓ Pâtes complètes (*al dente*), riz brun
✓ Fructose
✓ Pain intégral ou multicéréales

⛔ Votre liste noire

- ✖ Pomme de terre au four, bouillie, frite, purée
- ✖ Bonbons
- ✖ Gnocchis
- ✖ Riz blanc
- ✖ Pain blanc

Exemple de menus IG bas sur 1 journée

Petit déjeuner

- 🍽 Thé nature
- 🍽 Pain aux céréales beurré + confiture ou miel
- 🍽 Yaourt nature,
- 🍽 ½ barquette de myrtilles ou 1 orange

Déjeuner

- 🍽 Asperges en salade
- 🍽 Pavé de saumon, ratatouille, riz basmati
- 🍽 1 café noir (sans sucre) + 1 carré de chocolat noir

Dîner

- 🍽 Laitue aux éclats de noix
- 🍽 Omelette aux fines herbes, haricots blancs en salade
- 🍽 1 brugnon

RÉGIME NORDIQUE : LE RÉGIME LE PLUS RICHE EN OMÉGA 3 ET ANTIOXYDANTS

Les scientifiques planchent désormais sur le régime nordique selon ce principe : la Nature, pas si bête, ferait pousser les aliments adéquats à l'endroit adéquat. Ou plus exactement, pourquoi aller chercher à l'autre bout du monde des ingrédients bons pour la santé, alors qu'on a aussi bien juste sous la main ? Et pourquoi renoncer à sa culture culinaire, basée sur le terroir, alors qu'elle aussi fonde notre bien-être et notre identité culinaire ? Et, enfin, pourquoi importer à grands frais financiers et écologiques des légumes et huiles des antipodes alors que l'agriculteur ou le transformateur du coin en propose d'autres, largement aussi bons et nettement moins chers ? Le régime nordique est commun à tous les pays nordiques (l'Islande, le Danemark, la Finlande, la Norvège et la Suède), avec bien sûr des spécificités par pays. Ses points forts : un apport élevé en oméga 3 + une grande quantité de protéines maigres + une très grande quantité de fibres et d'antioxydants via les légumes, les fruits, les grains entiers et le célèbre pain noir + un flacon d'huile de poisson posé sur la table du petit déjeuner, pour encore un petit surplus d'oméga 3 et de la vitamine D, formidable vitamine anticancer, bonne pour le cœur et le moral.

Pays nordiques : une espérance de vie modèle

On parle généralement du Japon ou des Crétois pour évoquer des espérances de vie « record ». Ce n'est pas faux. Mais voici de quoi

méditer. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les Japonais qui détiennent le record mondial de l'espérance de vie, mais les hommes islandais, avec une moyenne de 79,4 ans contre « seulement » 78,6 ans chez nos amis du Pays du Soleil Levant[1]. Voilà qui mérite réflexion. Les femmes islandaises, elles, atteignent 82,9 ans, une des espérances de vie les plus élevées au monde. Hommes et femmes confondus, les Islandais vivent en moyenne plus de 81 ans, score proche de celui du Japon (plus de 82 ans, là il reprend sa place de leader) et devant la France (près de 81 ans) et les États-Unis (près de 78 ans). Une autre étude parmi les plus récentes s'intéresse à la mortalité dite « prématurée » (c'est-à-dire avant 60 ans), très bon reflet de la prévention, de l'hygiène et du système de soins du pays considéré. Christophe Murray[2] et son équipe ont étudié les statistiques OMS (Organisation mondiale de la santé) de 187 pays. Il en ressort que :

- **Les hommes islandais ont le risque de décès prématuré le plus faible.** Numéro 1, donc ! Pour les femmes, les Chypriotes arrivent en premier, mais les Islandaises, et nordiques en général, suivent non loin.
- **Au contraire, les Français sont parmi les plus mal placés,** autrement dit, ils ont une surmortalité des moins de 60 ans. Nous sommes à la 34^{e} place pour les chiffres masculins, et à la 23^{e} pour les chiffres féminins, relégués derrière l'Italie et l'Espagne, ce qui n'est vraiment pas brillant.

Conclusion, on risque plus de mourir prématurément si l'on habite en France qu'en Islande. Si l'idée d'émigrer à Reykjavik ne vous tente pas plus que ça, que diriez-vous de copier leurs bonnes habitudes d'hygiène de vie et d'alimentation ?

Les grands principes

Le Régime Nordique est commun à tous les pays nordiques (l'Islande, le Danemark, la Finlande, la Norvège et la Suède), avec, bien sûr, des spécificités par pays. Ses points forts :

- un apport élevé en oméga 3 ;
- un apport élevé en protéines maigres ;
- un apport élevé en fibres ;
- un apport élevé en antioxydants.

Au programme : le poisson, les légumes, les fruits, les grains entiers et le célèbre pain noir + le flacon d'huile de poisson posé sur la table du petit déjeuner, pour encore un petit surplus d'oméga 3 et de la vitamine D.

Les 10 meilleurs aliments du Régime Nordique

1. Pour l'humeur et le cœur : le saumon
Grâce à lui, retrouvez votre bonne humeur et protégez votre cœur.

2. Pour le cerveau et vivre longtemps : les myrtilles et le cassis
Plus antioxydant, ça n'existe pas.

3. Pour se protéger du cancer : les choux
Tous possèdent une palette de composés anticancer vraiment impressionnante.

4. Pour des muscles forts : le skrei (cabillaud)

Les muscles aiment les protéines, et le skrei, ce mythique cabillaud olympique, en a à revendre.

5. Pour ne pas tomber malade : l'huile de poisson

Nous avons perdu la bonne vieille habitude d'antan de la cuillère d'huile de foie de morue au petit déjeuner. C'est dommage !

6. Pour un bon transit intestinal et une belle peau : le pain noir

Dense, coupe-faim, bourré de nutriments protecteurs, c'est l'un des aliments nordiques « clés ».

7. Pour de l'énergie prolongée : la pomme de terre

Robuste, énergétique, belle source de vitamine C, elle attend patiemment le retour en grâce dans nos assiettes, injustement mise de côté pour rumeur infondée d'aliment grossissant.

8. Pour chasser la fatigue : le bœuf ou l'agneau

Bien sûr, on peut se passer de viande rouge pour trouver ses protéines ailleurs. Mais pour le fer, elles restent championnes. À condition de les consommer à la nordique, c'est-à-dire belles et bio, ou en version « gibier ».

9. Pour éviter les fringales : l'avoine

Bonne pour le cœur, aidant à maîtriser le taux de sucre sanguin (glycémie), l'avoine a plus d'un tour dans son sac diététique.

10. Pour une jolie peau : la carotte
Voilà un légume racine apprécié de tous, y compris des enfants.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Graines entières de céréales et du pain avec des grains entiers (avoine, orge, seigle)
- ✓ Pomme de terre (bouillie/cuite à l'eau)
- ✓ Baies (myrtille, airelle, mûre) en grande quantité
- ✓ Chou
- ✓ Légumes racines (carotte…)
- ✓ Huile de colza pressée à froid
- ✓ Huile de poisson (au petit déjeuner surtout, à prendre à la petite cuillère)
- ✓ Beaucoup de poissons gras, surtout du hareng et du saumon
- ✓ Poisson maigre, surtout de la morue, de la truite
- ✓ Viande de gibier (sauvage, donc moins grasse que la viande d'élevage)
- ✓ Viande et poisson séchés

⛔ Votre liste noire

- ✘ Produits tout prêts, bourrés d'additifs
- ✘ Pâtisseries, produits sucrés, sucre
- ✘ Aliments hors saison et aliments exotiques (venus de loin)

Exemple de menus nordiques sur 1 journée

Petit déjeuner

- Thé ou café nature
- Vollkornbrot nature (ou aux myrtilles), beurre, confiture allégée de myrtilles
- 1 yaourt
- 1 compote pomme/cassis (sans sucre ajouté)

Déjeuner

- Gaspacho de betterave
- Pavé de cabillaud, riz basmati
- Fromage blanc à la compote pomme/cerise (sans sucre ajouté)

Dîner

- Carpaccio de saumon aux baies roses, grosse salade verte
- Gratin de pommes de terre
- 1 pomme râpée au miel

---

1. Chiffres 2010.

2. Université de Washington, Seattle, USA/Fondation Bill Gates. Étude de portée mondiale, parue dans *The Lancet* en avril 2010. Les chercheurs se sont basés exclusivement sur des données très fiables (diverses sources OMS, registres gouvernementaux, recensements, études sur les ménages…), ce qui n'était pas forcément le cas des travaux précédents. Ils ont considéré la population de 15 à 59 ans, éliminant ainsi le classique biais de la mortalité infantile.

RÉGIME OKINAWA : ANTI-ÂGE

C'est la grande surprise de ces dernières années : les habitants d'Okinawa, une île au large du Japon, sont ceux qui vivent le plus longtemps et en meilleure santé. Dans le monde entier ! Les études montrent sans ambiguïté que leur exceptionnelle longévité, forme physique et mentale, sont étroitement liées à leurs habitudes de vie, notamment alimentaires. En filigrane : modération en tout, petites portions, et la simplicité des plats nature, préparés au fil des saisons.

Les révélations de l'étude des centenaires

Pourquoi les yeux du monde entier sont-ils braqués sur cette merveilleuse île enchantée ? Parce que les révélations de la désormais célèbre « étude des centenaires » ont de quoi intriguer et même donner envie. Cette enquête, démarrée en 1976 et terminée en 2006, a donné lieu à des centaines de publications scientifiques et suscité un bel espoir en matière de santé. Voici, résumé en 11 points, les informations les plus étonnantes livrées par les médecins qui s'en sont chargés :

1. Okinawa détient le record du monde du nombre de centenaires : 33 pour 100 000 habitants, soit près de 3 fois plus qu'en France, pourtant deuxième pays au monde pour l'espérance de vie. Les habitants d'Okinawa ont l'espérance de vie la plus longue du monde.
2. Ce n'est pas tout : ces vénérables centenaires ne sont pas seulement les plus nombreux du monde, ce sont aussi les plus âgés (des super-centenaires !) et les mieux portants. On déplore

seulement 2,6 ans d'infirmité en fin de vie (par rapport à 7 ans chez nous !).

3. Les hormones anti-âge naturellement sécrétées par le corps (DHEA, œstrogènes…) restent à un niveau très élevé chez les seniors d'Okinawa, alors que leur taux s'effondre chez nous.
4. Les hormones qui accélèrent le vieillissement et le surpoids sont faiblement sécrétées (elles sont généralement consécutives au stress, farouchement combattu à Okinawa).
5. Les maladies cardiaques frappent environ 80 % de moins que dans les pays occidentaux (et 50 % de moins qu'au Japon). Les attaques cérébrales sont moins fréquentes que partout ailleurs dans le monde.
6. La tension artérielle à Okinawa est inférieure à celle que nous observons couramment chez nous. Le taux de cholestérol, bas.
7. Les maladies inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, etc.) sont rares alors qu'elles sont en expansion phénoménale chez nous, où elles altèrent terriblement la qualité de vie.
8. Les cancers du côlon, du sein, de l'utérus, des ovaires et de la prostate concernent 80 % de moins que dans les pays occidentaux (et 50 % de moins qu'au Japon).
9. Le squelette des habitants d'Okinawa est très solide, le taux de fractures du fémur est de 40 % plus faible que dans les pays occidentaux (et 20 % de moins qu'au Japon). Tout cela alors qu'ils ne consomment pas de produits laitiers.
10. Le surpoids n'existe pas : les habitants sont minces, voire très minces.
11. Le diabète est une curiosité (alors qu'il s'agit d'une épidémie mondiale qui alarme l'Organisation mondiale de la santé au plus haut point).

Les grands principes

Manger peu, mais plus diversifié et mieux.

LES 10 GRANDES ERREURS DE NOTRE ALIMENTATION OCCIDENTALE	LES 10 POINTS FORTS DE L'ALIMENTATION D'OKINAWA
Grignoter, manger sans faim, ne pas manger quand on a faim...	Une devise : ne jamais manger plus qu'à sa faim.
Trop d'aliments très caloriques mais pauvres en vitamines et minéraux.	Que des aliments peu caloriques mais riches en vitamines et minéraux.
Pas assez de fruits et légumes par jour (parfois zéro !).	7 portions de fruits et légumes par jour.
Pas assez de céréales complètes par jour (parfois zéro !).	7 portions de céréales complètes et/ou de légumes secs par jour. 2 plats à base de soja par jour.
Trop de sel et d'exhausteurs de goûts inadaptés pour la santé.	Beaucoup d'épices, d'herbes et d'algues. Très peu de sel.
Pas assez de poisson (parfois zéro !).	Du poisson 3 fois par semaine.
Trop de viande et de produits laitiers.	Très peu d'autres produits d'origine animale (peu de viande et de produits laitiers).
Trop d'alcool.	Très peu d'alcool.
Trop de sucre et d'aliments sucrés.	Très peu de sucre.
Pas assez d'eau.	Beaucoup d'eau et de thé.

🛒 Votre liste de courses

✓ Soja : tofu, miso, haricots de soja
✓ Patate douce
✓ Riz
✓ Thé
✓ Poisson gras et paillettes de bonite
✓ Algues
✓ Choux
✓ Goya
✓ Germes de soja
✓ Céréales complètes
✓ Hechima (comparable à nos courgettes)

⛔ Votre liste noire

✘ Desserts et sucreries en tout genre
✘ Trop grosses portions
✘ Produits de grignotage, de snacking
✘ Sodas, boissons sucrées

Exemple de menus Okinawa sur 1 journée

Petit déjeuner

🍽 Smoothie tofu-fruits rouges
🍽 Thé vert au jasmin

Déjeuner

🍽 Tartare de saumon
🍽 Wok ou poêlée de légumes
🍽 Compote de pomme sans sucre ajouté
🍽 Thé vert au jasmin

Dîner

- Soupe miso
- Salade de chou blanc
- Sushis
- Infusion de camomille

RÉGIME PALÉO (ALIMENTATION ORIGINELLE) : POUR MANGER EN ADÉQUATION AVEC SES GÈNES (MAIGRIR ET RESTER EN BONNE SANTÉ)

Aussi appelé « régime paléolithique » ou « régime préhistorique », il serait en totale adéquation avec nos besoins car 100 % adapté à nos gènes… Ultra-riche en vitamines, minéraux, antioxydants, fibres et « bons » gras. Le principe : nous ne mangeons plus comme nos ancêtres, alors que nos gènes, eux, n'ont pas changé et sont encore ajustés à cette « ancienne alimentation ». En effet, la mutation des gènes est d'environ 0,5 % par million d'années : assez lente, donc ! Notre nouvelle alimentation, décalée par rapport à nos besoins réels, serait la source de la majorité des maladies courantes, comme certains cancers, l'obésité, le diabète, les troubles intestinaux et bien sûr les accidents cardiaques.

Les grands principes

Renouer avec l'alimentation originelle permettrait de regagner une silhouette fine (nos ancêtres d'il y a 40 000 ans n'étaient guère obèses !), une longévité accrue, une meilleure forme physique. Le concept est intéressant et soutenu par divers scientifiques de renom, mais n'a pas encore fait la preuve de son efficacité. En tout cas, ceux qui le suivent « à fond », car c'est une hygiène de vie globale (avec exercices physiques assez « pointus » et à un rythme soutenu notamment), en sont satisfaits.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Œufs (de divers animaux)
- ✓ Poissons, crustacés et coquillages
- ✓ Viande et abats (caille, lièvre, pintade, chevreuil, taureau, chevreau, renne, bison, autruche…)
- ✓ Noix, noisette, amande, noix de macadamia
- ✓ Légumes (tous, notamment ail, oignon, choux, carotte…)
- ✓ Fruits (tous, notamment les petits fruits type mûre, cassis, framboise…)
- ✓ Herbes et épices (toutes : cresson, épinard, ortie, thym, cardamome, coriandre…)
- ✓ Champignons
- ✓ Huile, lait et flocons de coco
- ✓ Tout ce qui pousse (feuilles et fleurs)
- ✓ Insectes (tous). Évidemment, il faut être motivé…

⛔ Votre liste noire

- ✘ Produits laitiers en général (quelques rares tolérés, si crus et « basiques »)
- ✘ Céréales (blé, riz, avoine… toutes !), donc pain, pâtes, biscottes…
- ✘ Légumes secs (lentille, haricot…)
- ✘ Margarine
- ✘ Huiles de colza, tournesol, soja
- ✘ Sucre sous toutes ses formes (hors fruits)
- ✘ Tout produit industriel transformé (plat préparé, barquette de crudités, soupe mélangée…)

Exemple de menus paléo sur 1 journée

Petit déjeuner

- Café noir
- Omelette (3 œufs) aux champignons
- 1 bol de fruits rouges

Déjeuner

- Mâche aux noix
- Steak, courgettes et poivron poêlés
- 1 pêche

Dîner

- Salade cœur de laitue, viande des Grisons
- Tartare de saumon, avocat et tomate coupés en petits cubes
- 1 pomme

RÉGIME PORTFOLIO : ANTICHOLESTÉROL

Premier régime à l'efficacité anticholestérol prouvée, le régime Portfolio est fondé sur un panel d'aliments (d'où son nom) ayant eux-mêmes démontré leurs propriétés anticholestérol. C'était logique qu'en les réunissant, ils fassent baisser le taux de cholestérol. Mais les chercheurs ont été surpris de constater à quel point : ce régime rivalise tout simplement avec les médicaments anticholestérol les plus prescrits ! Mais il fait en réalité bien mieux que cela et offre de nombreux bénéfices « secondaires » – qui ne le sont pas du tout ! – tels que le renforcement du système cardiaque dans son ensemble (pression artérielle, triglycérides, fluidité sanguine…) et des propriétés minceur indiscutables.

À l'origine hyperstrict, le régime Portfolio était conçu pour faire baisser le taux de cholestérol. Les résultats, dépassant tous les espoirs des scientifiques, se révélèrent comparables à ceux des statines de première génération (les médicaments n° 1 contre le cholestérol), à savoir une chute du taux de cholestérol en moyenne de 13 %, et même 20 % pour les plus « réceptifs », et ce en quelques semaines seulement. Si l'on observe les résultats à la loupe, on s'aperçoit que le taux de « mauvais » cholestérol chute, lui, jusqu'à - 35 %. Une vraie révolution ! Problème : son côté originel, trop draconien, empêchait les âmes les plus motivées de le suivre sur le long terme. Car manger doit rester un plaisir, incompatible avec le calcul des fibres, des protéines et autres interdictions de douceurs sucrées ou d'un bon morceau de poulet ou autre viande pour les amateurs. Les scientifiques ont ainsi assoupli le concept, sans pour autant le

dénaturer : il s'agit encore et toujours de consommer exclusivement des aliments « bons pour le cœur » et « anticholestérol ».

Résultat : ce régime Portfolio nouveau, une fois élargi, est devenu un passeport minceur et anticholestérol. On peut le suivre à vie sans la moindre frustration, et il est parfaitement adapté à l'ensemble de la famille, même pour les membres ayant un taux de cholestérol normal.

Les grands principes

1. Une alimentation très riche en végétaux : fruits, légumes, soja, céréales, amandes…
2. Beaucoup de fibres.
3. Beaucoup d'antioxydants naturels (flavonoïdes).
4. Priorité aux « bons » gras.
5. Priorité aux bonnes protéines.
6. Des végétaux riches en phytostérols.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Uniquement (ou en immense majorité) des protéines végétales : légumes secs, céréales complètes et soja essentiellement
- ✓ Beaucoup de fibres solubles : légumes secs (encore), avoine mais aussi tous les fruits et légumes : brocoli notamment
- ✓ Amande : une bonne poignée chaque jour (sous diverses formes selon vos goûts : fruit entier, poudre d'amande, beurre d'amande…)
- ✓ Noix
- ✓ Aliments à base de soja (tofu, lait de soja, tempeh, « steak végétal »…)
- ✓ Avocat et huile d'olive

- ✓ Avoine
- ✓ Orge
- ✓ Margarine enrichie en stérols
- ✓ Graines de lin
- ✓ Poisson et produits de la mer (au naturel)

Exemple de menus Portfolio sur 1 journée

Petit déjeuner

- 🍽 1 thé nature
- 🍽 1 yaourt au soja nature avec une poignée de fruits secs (amandes, noix, noisettes)
- 🍽 1 banane

Déjeuner

- 🍽 Concombre à l'huile de noisette
- 🍽 4 aiguillettes de canard grillées
- 🍽 1 petite boîte de haricots rouges en conserve
- 🍽 1 pomme

Dîner

- 🍽 Velouté de châtaignes
- 🍽 1 pavé de colin grillé
- 🍽 Endives braisées
- 🍽 10 litchis

RÉGIME SANS SEL : ANTIHYPERTENSION

Aussi appelé « régime DASH », le régime sans sel est extraordinairement important pour de nombreuses personnes… qui ne s'en doutent même pas. Peut-être en faites-vous partie ? Nous mangeons 2 à 3 fois trop de sel, soit environ 10 g par jour, alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) fixe à 5 g le seuil maximal, et que certains chercheurs descendent même la barre à 3 g. Ce qui signifie, notez bien, que certains d'entre nous en consomment « normalement » tandis que d'autres en ingurgitent jusqu'à 6 fois trop, puisque nous parlons de moyenne. Or, que nous soyons homme ou femme, que nous souffrions d'hypertension ou pas, moins nous avalons de sel mieux c'est. Le problème ? Le sel retient l'eau et augmente l'appétit, donc favorise les œdèmes, la prise de poids et l'hypertension artérielle. Par ailleurs, trop de sel déséquilibre la balance sodium/potassium extrêmement importante pour chaque cellule. En cas d'excès, c'est l'ensemble de l'organisme qui est perturbé. Enfin, le sodium favoriserait l'installation du diabète de type 2.

Les grands principes

Manger moins de sel (de sodium). Tout simplement.

NE MANGEZ PAS ÇA !	MANGEZ PLUTÔT ÇA !
PLATS ET PRÉPARATIONS	
Soupe du commerce	Soupe 100 % maison
Saumon fumé	Saumon frais
Boîte de maquereau	Maquereau frais au four
Viande fumée	Abats, viande grillée…
Tortilla, œufs en gelée, œufs brouillés (hôtels)	Œuf coque, mollet, dur, omelette non salée
ASSAISONNEMENTS & GRIGNOTAGE	
Fromage râpé sur les gratins	Levure maltée, poudre d'amande
Moutarde dans les vinaigrettes	Herbes fraîches ciselées, pointe de cumin, de curry ou de paprika, gingembre frais râpé
Sel sur la viande	Poivre ou baies roses fraîchement moulus
Pissala/purée d'anchois	Purées de légumes maison
Bouillons cubes ou sel dans l'eau de cuisson	Huile d'olive, herbes, bouillon de légumes maison sans sel ajouté
Biscuits salés apéritifs	Bâtonnets de crudités
Sel ajouté sur une salade de crudités	Graines germées, graines oléagineuses (pavot, sésame, lin, millet…), graines de moutarde, dés de fruits frais (mangue, ananas, pomme…), coco râpée
Sel ajouté sur des légumes verts vapeur	Amandes effilées dorées à sec dans une poêle antiadhésive, herbes ciselées, paillettes de germe de blé, graines de kasha, concassée de tomate (maison)…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Flocons d'avoine, muesli
- ✓ Crudités maison, petits légumes à croquer (radis, petite tomate, chou-fleur…)
- ✓ Tous les fruits et légumes frais en général, surtout les champignons, maïs, courgette, mirabelle, ananas, banane, pamplemousse
- ✓ Pâtes, riz, pomme de terre nature, si possible avec légumes frais + huile d'olive + muscade par exemple.
- ✓ Plats maison, frais ou surgelés nature, notamment les soupes
- ✓ Viandes et poissons froids
- ✓ Les mêmes, marinés dans une marinade maison huile d'olive + citron + fines herbes
- ✓ Sauces maison (huile d'olive, yaourt, fromage blanc…)
- ✓ Huiles très parfumées (noix, noisette…)
- ✓ Assaisonnement maison (épices, herbes, oignon, ail…)
- ✓ Fruits séchés, amande, noix et noisette
- ✓ Yaourt, fromage blanc, fromage frais
- ✓ Eau, thé nature
- ✓ Pain artisanal (voir avec votre boulanger si la teneur en sel est acceptable)
- ✓ À l'extrême : pain et biscottes sans sel ou à teneur réduite en sel (voir sur le paquet ou avec le boulanger)
- ✓ Sel de potassium, en vente en pharmacie, pour remplacer le sel de sodium : le sel de potassium s'utilise exclusivement sur des aliments crus ou après cuisson, il ne se fait jamais cuire

⛔ Votre liste noire

- ✘ Pain (vérifier la teneur en sel), biscotte
- ✘ Sel (de la salière)
- ✘ Corn-flakes, riz soufflé (petit déjeuner)

- Amuse-gueules (cacahuète grillée, salée, chips, biscuit apéritif)
- Olive
- Marinade industrielle (fournie avec carpaccio et compagnie)
- Charcuterie (jambon, rillettes, saucisson, salami) mais aussi tous les produits traiteur type tarama
- Feuilleté, quiche, tarte et tourte salée
- Choucroute industrielle, boîtes en général, plats préparés et, pire, déshydratés
- Salades « traiteur » dans les boîtes en plastique (rayon frais)
- Sauce toute prête (béarnaise, mayonnaise, ketchup, moutarde, etc.), bouillon cube
- Légumes préparés en sauce, la majorité des préparations incluant des légumes (rayon frais ou surgelés)
- Préparation industrielle à base de pâtes, de pomme de terre (purée en flocons), de riz…
- Soupe déshydratée et la plupart des briques
- Viandes et poissons salés (anchois, œufs de poisson, sardine, thon et saumon en conserve…)
- Sodas, certains jus de légumes (tomate, attention !)
- Fromages (camembert, emmenthal, roquefort, toutes les pâtes fondues)
- Tous les desserts préparés : crème, gâteau, glace…
- Pain très salé (vérifier la teneur en sel), biscotte

Exemple de menus pauvres en sodium sur 1 journée

Petit déjeuner

- Thé ou café nature
- Flocons d’avoine, lait, cannelle (2 minutes de cuisson)
- 1 pomme cuite

Déjeuner

- Tartare de thon aux avocats et aux radis
- Émincé de dinde aux poivrons
- Pain sans sel + fromage à tartiner à l'ail et aux fines herbes
- 2 belles tranches d'ananas

Dîner

- Poulet au gingembre, poireaux à la crème au curry
- Banane coupée à la cannelle et à l'extrait de vanille

RÉGIME SEIGNALET : POUR TRAITER LES MALADIES CHRONIQUES, AUTO-IMMUNES ET/ OU RÉCIDIVANTES

Encore un régime « santé » nullement conçu pour perdre du poids. Le régime Seignalet se rapproche quelque peu du régime Paléo dans la mesure où il préconise le retour à une alimentation ancestrale. C'est une façon de s'alimenter hypotoxique, de laquelle sont exclues toutes les « nouvelles céréales », les cuissons trop agressives, les produits laitiers animaux (tous). C'est un régime relativement contraignant, mais qui obtiendrait des résultats vraiment phénoménaux (de l'ordre de 80 à 90 % de réussite) dans :

- **les maladies auto-immunes :** polyarthrite, sclérodermie, rhumatismes en tout genre, syndrome de Gougerot-Sjögren, maladie de Still, de Basedow, thyroïdite de Hashimoto, sclérose en plaque, Guillain-Barré… ;
- **les maladies d'élimination :** colites inflammatoires ou non, Crohn, mais aussi asthme, acné, tous troubles digestifs persistants, démangeaisons, troubles ORL récidivants (sinusite, bronchite, rhume, rhume des foins, polype du nez ou des sinus…), aphtes à répétition ;
- **les maladies métaboliques et dites « d'encrassage » :** douleurs diverses (tendinite, migraine, artérite), fatigue inexpliquée dont fibromyalgie, certains cancers, surpoids, diabète de type 2, Parkinson, Alzheimer, spasmophilie, calculs biliaires, glaucome…

Des pathologies dont l'incidence est en train de véritablement exploser, et pour lesquelles patients et médecins restent le plus souvent démunis, en tout cas insatisfaits des résultats obtenus par les

médicaments. Cependant, il s'agit d'un régime réclamant une forte motivation d'une part (il faut se défaire d'habitudes ancrées depuis l'enfance, et rejeter souvent des aliments « adorés »), et une conscience assez affûtée de la diététique en général. Par exemple, du fait que la cuisson est la plus douce possible, le choix de la qualité des aliments est encore plus primordial, sinon il peut y avoir risque d'intoxication alimentaire.

Les grands principes

Revenir à une alimentation hypotoxique, c'est-à-dire à ce que mangeaient nos ancêtres, car de « mauvais aliments » perturbent l'intestin, à l'origine de la plupart de nos maux actuels. Notamment de tout ce qui à trait à l'allergie, l'intolérance, l'inflammation.

1. Zéro produit laitier, quel que soit l'animal (vache, brebis, chèvre). Et zéro produit dérivé, par exemple pas de beurre ni de fromage, bien sûr.
2. Zéro céréale « récente ». Surtout zéro blé (adieu pain, pizza, pâtes, quiches…) et zéro céréale « à gluten » (voir ici), mais même le maïs est à éliminer. On peut consommer du riz, du quinoa et du sarrasin.
3. Zéro cuisson au-delà de 110 °C. Le cru est recommandé, à défaut une cuisson douce, vapeur, peu prolongée. Cela aussi bien pour les viandes que les poissons, les œufs, les fruits et légumes…
4. Zéro aliment industriel d'aucune sorte. Attention même aux aliments « simples », comme l'huile : la choisir forcément extraite à froid (puisque zéro cuisson, voir point précédent).
5. Du bio. Nos ancêtres consommaient-ils des pesticides ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Viande crue
- ✓ Charcuterie crue
- ✓ Œuf cru ou cuit modérément
- ✓ Poisson cru ou cuit modérément
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Produits fumés avec modération
- ✓ Crudités
- ✓ Légumes verts ou secs cuits de préférence à l'étouffée ou à la vapeur douce
- ✓ Riz, sarrasin, sésame
- ✓ Graines germées de céréales anciennes et de légumineuses
- ✓ Oléagineux crus, huiles obtenues par première pression à froid
- ✓ Fruits frais et secs
- ✓ Soja, lait de soja, yaourt au soja
- ✓ Miel et pollen (on trouve le pollen en boutique diététique, à consommer à la cuillère)
- ✓ Chocolat noir avec modération
- ✓ Sel non raffiné
- ✓ Sucre non raffiné
- ✓ Eau du robinet et eau minérale
- ✓ Chicorée, infusion
- ✓ Café et thé avec modération
- ✓ Toutes les boissons alcoolisées (sauf la bière) avec modération

⛔ Votre liste noire

- ✘ Tous les aliments cuits au-dessus de 110 °C, surtout viande, charcuterie, foie, rognon, œuf, poisson, huiles, oléagineux
- ✘ La cuisson doit toujours être très brève, ou à l'étouffée ou à la vapeur douce (pas de Cocotte-Minute)

Aliments à supprimer totalement

- ✘ Blé et aliments dérivés : biscotte, farine, pain, pâtes, semoule, pizza, croissant, gâteau, biscuit, galette, crêpe, brioche, son
- ✘ Presque toutes les céréales courantes : avoine, orge, seigle, épeautre, maïs
- ✘ Huiles raffinées, margarines
- ✘ Laits animaux (vache, chèvre, brebis…) et aliments dérivés : beurre, fromage, yaourt, crème, glace, chocolat au lait
- ✘ Confiture
- ✘ Sel raffiné (blanc)
- ✘ Sucre raffiné (blanc)
- ✘ Boîte de conserve
- ✘ Bière

Exemple de menus Seignalet sur 1 journée

Petit déjeuner

- Infusion de verveine (ou thé vert)
- Pain des fleurs (= tartines croquantes sans gluten), purée d'amande
- Quinoa au lait d'amande
- 2 prunes

Déjeuner

- Velouté de potiron
- Carpaccio de saumon, lentilles
- Café noir, chocolat noir

Dîner

- Salade d'endive aux noix, huile de noix, graines germées

- 2 œufs coque (cuits modérément), sarrasin, mélange de légumes vapeur
- Yaourt de soja
- *Attention :* une supplémentation spécifique, en fonction de votre cas particulier, est indispensable. Ne vous lancez pas seul dans ce type de régime, un suivi est nécessaire.

RÉTENTION D'EAU

Quand on garde trop d'eau dans son corps, on gonfle. C'est mathématique. On prend du poids (des kilos d'eau), des jambes (en poteau), on se plaint d'être bouffi. En dehors de l'aspect esthétique de la chose, un tout autre problème concerne les conséquences médicales : tout ce poids à porter, tout ce liquide à faire circuler, cela fatigue l'appareil locomoteur, le cœur, l'appareil circulatoire. Tout cela vous paraît flou, ne vous parle pas ? Et « maigrir du bas », ça vous parle mieux ? Alors on y va : 1) on raye définitivement de son vocabulaire l'abus d'aliments trop salés et/ou sucrés, et l'insuffisance de fruits et légumes ; 2) on se rend le plus souvent possible à la piscine pour des séances d'aquagym ou, au moins, de natation, selon le grand principe : l'eau attire l'eau. Idéal et indispensable.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau de source ou minérale très faiblement minéralisée (type Mont Roucous), à alterner avec une eau minérale riche en magnésium (Hépar, Contrex) si vous souffrez aussi de syndrome prémenstruel. 8 verres minimum par jour
- ✓ Herbes et épices (pour remplacer le sel)
- ✓ Fruits et légumes frais ou surgelés, nature, surtout abricot (sec), agrumes (citron, orange, pamplemousse, clémentine), asperge, artichaut, banane, carotte, cassis, céleri, fenouil, légumes secs, légumes verts à feuilles, persil, pissenlit (feuilles), poireau, pomme de terre (vapeur ou à l'eau)
- ✓ Sel gris (non raffiné) type « Guérande » (avec grande modération)

⛔ Votre liste noire

- ✖ Sel blanc et aliments riches en « sel caché » : plats préparés (industriels, traiteur), soupes et produits déshydratés, sauces, viandes et poissons salés et/ou fumés, charcuterie (y compris jambon), tous les biscuits apéritifs (et cacahuète grillée/salée, tarama, olive…), fromage (sauf frais), céréales « du matin » ou en barre, soda (y compris « light »), pain, pâtisserie industrielle…

Voir aussi « Régime sans sel », « Prostate » et « Syndrome prémenstruel ».

RHUMATISMES

Les rhumatismes ont une forte composante inflammatoire. Rien d'étonnant, donc, à ce que des aliments renfermant des substances très anti-inflammatoires se révèlent efficaces non seulement pour prévenir les douleurs, mais aussi pour les soulager. À l'inverse, les aliments « pro-inflammatoires » sont à consommer avec la plus grande modération, voire à éviter carrément en période critique !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Curcuma +++
- ✓ Gingembre +++
- ✓ Coquillages et crustacés
- ✓ Escargot (à la provençale, pas au beurre !)
- ✓ Foie
- ✓ Fruits et légumes frais ou surgelés, nature, à chaque repas. Les indispensables : pomme, ananas, asperge, cassis, céleri, persil… sont des remèdes traditionnels contre l'arthrite +++
- ✓ Gélatine
- ✓ Huile d'olive, huile de coco
- ✓ Œuf
- ✓ Ortie +++ (en salade, soupe, etc., vous pouvez en préparer vous-même ou les acheter dans des salons ou boutiques diététiques, des manifestations bio, etc.)
- ✓ Poissons gras (maquereau, sardine, saumon…) +++
- ✓ Poulet (croquer le cartilage, même sans l'avaler, pour bénéficier de la chondroïtine et de la glucosamine, protecteurs naturels de l'articulation)

✓ Thé vert

⛔ Votre liste noire

- ✘ Blé, surtout en quantité excessive (pain…)
- ✘ Huiles de maïs, tournesol, carthame
- ✘ Lait, produits laitiers, fromage, beurre
- ✘ Maïs
- ✘ Viande grasse, porc, bacon et autres charcuteries contenant divers conservateurs
- ✘ Méfiez-vous éventuellement des céréales (même complètes) et des légumineuses, elles renferment des antinutriments éventuellement responsables de douleurs chez certains

RHUME/GRIPPE

Vous êtes touché par l'un ou l'autre de ces virus ? Vite ! Pas un repas à perdre pour soutenir l'immunité à l'aide de la vitamine C, des bons gras, du sélénium et de la vitamine E. Mais aussi dégager les voies respiratoires grâce à des composés « anticongestion » et à d'autres, qui fluidifient les sécrétions des bronches, faire baisser la fièvre éventuelle tout en réduisant les maux de tête qui l'accompagnent souvent. Adoucir les maux de gorge, aussi... Tout est là.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Bouillon de poule (maison !)
- ✓ Eau
- ✓ Chicorée
- ✓ Jus de fruits sans sucre (éventuellement coupé avec de l'eau)
- ✓ Laits végétaux (soja, amande, riz…)
- ✓ Ail, cresson, oignon, raifort, piment chili, cari, piment
- ✓ Thon, fruits de mer (surtout huîtres)
- ✓ Viande maigre, foie
- ✓ Cassis, légumes verts à feuille, poivron rouge, choux, agrumes et tous végétaux frais riches en vitamine C
- ✓ Thé vert
- ✓ Miel
- ✓ Yaourt à l'acidophilus
- ✓ Gingembre

⛔ Votre liste noire

- ✖ Aliments qui entravent l'action du système immunitaire (voir « Immunité »)
- ✖ Plats gras, en sauce, fromage gras, lardon, charcuterie, raclette…
- ✖ Produits laitiers (surtout chez les enfants) sauf yaourt, 1 ou 2 maxi/jour.
- ✖ Café, chocolat chaud
- ✖ Thé au lait
- ✖ Soda et toute boisson gazeuse
- ✖ Jus de fruits très sucré (nectar, boisson aux fruits, etc.)

SCLÉROSE EN PLAQUES

Voir « Maladies auto-immunes ».

SÉROPOSITIVITÉ, SIDA

La nutrition fait partie intégrante du traitement en cas de séropositivité et, a fortiori, de Sida. D'autant que cette maladie augmente légèrement les besoins caloriques… tout en coupant l'appétit. Résultat : on se retrouve dans une situation catastrophique, avec des malades qui devraient manger plus alors qu'ils mangent moins… et les graves conséquences de la dénutrition qui ne se font pas attendre. Une alimentation revue et corrigée (notamment en protéines) permet d'éviter ou au moins de limiter la perte de poids, un point crucial pour conserver une immunité en bon état. Mais elle possède d'autres atouts : elle renforce le système immunitaire, prévient la dégradation du patient et surtout l'aide à mieux tolérer ses traitements. C'est vital !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Protéines à chaque repas +++ = chaque jour AU MOINS 2 œufs, 150 à 200 g de viande ou de poisson ou de fruits de mer ou de volaille ou de jambon ; si vous n'avez pas faim, prenez des compléments hyperprotéinés (barre, boisson, aliment…)
- ✓ Huiles végétales : au moins 2 cuillères à soupe/jour d'huile d'olive
- ✓ 5 à 7 fruits et légumes/jour
- ✓ Céréales complètes, pain complet, riz complet… (avec modération)
- ✓ Fruits secs et oléagineux (amande, noix…)
- ✓ Dans chaque catégorie de vitamines, minéraux, protéines, oméga 3… choisissez systématiquement les aliments qui en sont le mieux pourvus (voir Annexe)

- ✓ Produits laitiers au lait entier (yaourt, fromage, fromage blanc, beurre…) plutôt qu'écrémés
- ✓ Herbes aromatiques et épices, pour ouvrir l'appétit et rendre vos plats plus attractifs

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments allégés (tous)
- ✘ (Régime quel qu'il soit)

SOLEIL (SE PROTÉGER)

C'est en quelque sorte le tube de l'été, pas celui sur lequel on danse ni la crème solaire que l'on étale sur sa peau, mais plutôt le leitmotiv à… avaler dès que le soleil tape. Vous vous demandez comment des rondelles de tomates peuvent vous protéger des rayons ? Alors la réponse est tout simple : la crème solaire place un « filtre » entre le soleil et la peau. Certes. Mais les rayons pénètrent tout de même (sinon, on ne bronzerait pas !), ne serait-ce que partout où vous n'avez pas étalé ladite crème, et une fois dans la place, s'attaquent tranquillement à notre ADN, accélérant notre vieillissement et la désorganisation des cellules. Les compléments alimentaires « préparation solaire » à prendre avant, pendant et après l'exposition contiennent les mêmes antioxydants que les aliments que nous vous proposons. Oh, les belles salades de l'été craquantes, nettement plus sexy que les « pilules solaires » ! Veinards, vous allez vous régaler ! Comprenons-nous bien : il est hors de question d'adopter la « toast-attitude » sous prétexte qu'on a avalé quelques bouchées de maïs au déjeuner. Il s'agit simplement d'aider notre organisme à se protéger de l'intérieur. Quoi de plus normal ?

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Tomate, pastèque, melon, carotte… fruits et légumes très colorés en orange ou en vert
- ✓ Maïs
- ✓ Brocoli, choux, choucroute
- ✓ Asperge, ail, oignon
- ✓ Œuf (jaune surtout)

- ✓ Crustacés, poisson, huître
- ✓ Fruits rouges, choux, piment, fenouil, agrumes, kiwi
- ✓ Fruits exotiques
- ✓ Noix (dont noix du Brésil)
- ✓ Thé
- ✓ Sauce tomate

⛔ Votre liste noire

- ✘ Produits industriels tout prêts, pauvres en vitamines, minéraux, antioxydants
- ✘ Mauvais gras (viandes grasses, en sauce, frites…), pas bons pour la peau

SOMMEIL (TROUBLES)

Sauf cas particuliers (repas trop chargé ou café pris tardivement par exemple), l'insomnie est rarement directement causée par l'alimentation. En revanche, certains aliments peuvent faciliter l'endormissement, favoriser un sommeil plus profond, induire une détente nerveuse propice au sommeil. Notamment grâce à des composés qui se transforment en tryptophane (une substance sédative) ou à des acides aminés anti-insomnie ! Sans compter que certaines carences (oméga 3, fer) favorisent les troubles du sommeil. Par ailleurs, les personnes sensibles aux protéines animales (œuf, jambon, poisson, viande…), dynamisantes, devraient les consommer de préférence le midi. Un dîner à tendance végétarienne est plus indiqué, à condition de consommer suffisamment de protéines végétales.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Amande, noix, noisette +++
- ✓ Aubergine
- ✓ Avocat
- ✓ Banane +++
- ✓ Boudin noir (de préférence le midi)
- ✓ Chou
- ✓ Cresson, mâche
- ✓ Foie (de préférence le midi)
- ✓ Poissons gras : saumon, anguille, hareng, maquereau, sardine… et la plupart des produits de la mer. Au minimum 3 plats de poissons gras par semaine, davantage en hiver +++

- ✓ Dîner : privilégiez les protéines végétales (tofu, céréales + légumes secs), la viande blanche ou la volaille, le riz blanc ou complet
- ✓ Eau minérale très riche en magnésium (Hépar), y compris pour infusion de tilleul après le dîner
- ✓ Fruits de mer (au déjeuner) +++
- ✓ Germes de blé +++
- ✓ Gingembre
- ✓ Levure de bière, graines de citrouille
- ✓ Huile de colza ou de noix +++
- ✓ Oignon +++
- ✓ Pain complet
- ✓ Tomate

⛔ Votre liste noire, surtout le soir

- ✘ Pain blanc, farine blanche, pâtes blanches, tapioca, gnocchi… tous aliments à index glycémique élevé (voir tableau)
- ✘ Couscous, pizza garnie, bacon, lardons, fromage gras
- ✘ Datte, miel, sucre…
- ✘ Alcool, notamment bière, irish-coffee
- ✘ Café (et aliments en renfermant : gâteau, glace…), soda, surtout au cola, et même thé après 16 heures
- ✘ Chocolat en fin de journée (contient un peu de caféine, sauf le blanc)
- ✘ Viande un peu longue à digérer ou riche en protéines dynamisantes (bœuf…)
- ✘ Repas trop chargé, épicé et/ou trop arrosé
- ✘ Crème glacée, pâtisserie, beignet…
- ✘ Attention aux additifs favorisant l'hyperactivité (voir ici)

SPASMOPHILIE (ET TÉTANIE)

Un spasmophile est, par définition, quelqu'un d'ultrasensible à tout. À la fatigue, aux horaires de repas décalés, aux plats du jour avalés à la va-vite et dans le stress, au bruit, au froid, au chaud, au manque de sommeil, au manque d'air, aux déficiences – même légères – en vitamines et minéraux. Bref, chez le spasmophile, tout prend des proportions plus importantes que chez les autres. Un conseil : surveillez attentivement les apports en calcium et magnésium, ce sont les deux piliers de votre « traitement diététique ». Mais ce n'est pas tout, loin s'en faut. On a vu que des repas archi-équilibrés étaient essentiels. Évitez toutes les « surprises » en général : en ce qui vous concerne, elles ne donnent rien de terrible.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Chocolat noir +++
- ✓ Fruits dont agrumes (orange, clémentine, pamplemousse…)
- ✓ Légumes verts dont choux, cresson
- ✓ Eau riche en magnésium (Hépar) à alterner avec eau riche en calcium (Wattwiller) +++
- ✓ Fruits de mer +++
- ✓ Poisson
- ✓ Soja

À chaque repas (déjeuner et dîner)

1. 1 protéine : poisson, œuf, viande, jambon, volaille, crustacés, coquillages, céréales + légumes secs, tofu

2. + 1 sucre « lent » (aliment à index et charge glycémiques bas) : par exemple légumes secs, céréales complètes, pain complet, pâtes complètes, fruits et légumes frais, petit pois, amande, noix, noisette et fruits secs (raisin, figue…)
3. + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool +++
- ✘ Aliments pauvres en minéraux et vitamines (plats préparés, céréales raffinées, pain blanc, quiche, pizza, nugget…) +++
- ✘ Café et cola +++, sodas avec ou sans sucre
- ✘ Sel en excès, aliments trop salés (voir ici)

SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE

Voir « Maladies auto-immunes ».

SPORT (DIFFICULTÉS DIGESTIVES EN CAS DE SPORT INTENSIF)

30 à 50 % des sportifs de haut niveau souffrent de troubles digestifs. Au point d'en perdre tous leurs moyens lors d'une compétition, voire de devoir y renoncer pour cause de diarrhées à répétition. Le sport impose en effet une redistribution sanguine temporaire qui favorise les muscles et la peau au détriment du système digestif. Les intestins, donc, sont le maillon faible du sportif. Or, il se trouve que plus de 30 % des sportifs sont intolérants à au moins un aliment… très souvent ceux habituellement recommandés en grande quantité (lait – à cause du lactose – pâtes – à cause du gluten – ou œufs !). Comme en plus l'hypersensibilité alimentaire est aggravée par l'exercice physique de longue durée, la déshydratation, les régimes, la prise d'anti-inflammatoires, le stress, l'adaptation, le « terrain », il n'est pas étonnant que les symptômes s'aggravent sensiblement au fil du temps. D'autant que cette intolérance ne s'exprime pas nécessairement par des problèmes digestifs (bien que ce soit fréquent), mais peut prendre la forme de douleurs musculaires ou articulaires, de sinusites, de fatigue mentale ou de troubles de l'humeur. Pourquoi ne pas modifier les recommandations diététiques, puisque l'on sait tout cela ? C'est l'un des grands mystères actuels : les connaissances évoluent mais les recommandations, non.

🛒 Votre liste de courses

✓ Eau +++
✓ Poissons gras (saumon, maquereau…)
✓ Huiles de colza, de noix

- ✓ Fruits et légumes +++
- ✓ Noix, amande, noisette
- ✓ Légumes secs (sauf haricot sec et légumineuses indigestes, mais feu vert sur les lentilles par exemple), si bien digérés
- ✓ Riz, quinoa (à la place des pâtes)
- ✓ Volaille
- ✓ Yaourt (1 par jour, maxi)
- ✓ Probiotiques en compléments alimentaires

Votre liste noire (ou à limiter fortement)

- ✗ Aliments riches en gluten (blé, pâtes, pain)
- ✗ Aliments riches en Fodmaps
- ✗ Produits laitiers en général (sauf petite quantité d'aliments digestes comme le yaourt ou le fromage affiné)
- ✗ Excès d'œufs
- ✗ (Rechercher une intolérance alimentaire éventuellement autre que gluten, œuf ou lactose, et éviter les aliments correspondants)

SPORT À MIDI (GRAND PUBLIC)

Vous voulez faire du sport à midi, pendant votre heure de déjeuner. Mais en même temps, vous avez faim, justement ! Alors, activité physique ou repas ? Les deux mon général ! 13 heures à la salle de sport ou à la piscine ? Organisez vos prises alimentaires ce jour-là : fractionnez les apports afin d'éviter à la fois les fringales et les douleurs digestives. Tout au long de la journée, buvez de l'eau minérale riche en calcium et magnésium (type Contrex, Hépar).

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Protéines (au petit déjeuner)
- ✓ Fruits frais, secs ou en compote

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments indigestes (gras ou auxquels vous êtes intolérant, évidemment)
- ✘ Aliments à index glycémique élevé (voir tableau)

SPORT (INTENSIF)

Encore une sortie sportive en vue, mais nettement plus soutenue cette fois. Une demi-journée voire une journée à transpirer, ça se prépare. Attention, la digestion est plus délicate pendant les longues périodes d'entraînement ou de compétition. Prenez vos précautions en choisissant particulièrement bien vos aliments.

🛒 Votre liste de courses

3 heures à 1 heure avant le sport

- ✓ Jambon maigre, poulet (blanc uniquement), riz brun, haricot vert, yaourt maigre nature, pomme, barre de céréales, amande
- ✓ Œuf, fromage frais, salade de fruits
- ✓ Quinoa, sauce tomate, salade verte, vinaigrette maison (à base d'huile d'olive ou de canola)
- ✓ Sandwich thon-crudités, jus de carotte ou de tomate, crudités
- ✓ Cabillaud, riz basmati, brocoli, yaourt de soja
- ✓ Eau

Juste avant le sport

- ✓ Mélange eau/jus de fruits non sucré ou, mieux, boisson énergétique appropriée (adaptée au sportif)

Pendant le sport

- ✓ Si activité d'une heure : 1 gorgée d'eau toutes les 15 à 20 minutes
- ✓ Si activité plus d'une heure : 1 gorgée de boisson énergétique toutes les 15 à 20 minutes

⛔ Votre liste noire

- ✖ Fromage gras, charcuterie, bacon, saucisse, viande rouge en général, agneau, volaille avec la peau, aliment pané, beurre, crème, sauce, croissant, pâtisserie, beignet, huiles hydrogénées, pâte à tarte
- ✖ Thé, café, boissons gazeuses (toutes, notamment celles riches en caféines et très sucrées ou avec du faux sucre)
- ✖ Selon les sportifs, trop de jus de fruits peut causer des désordres digestifs
- ✖ Boissons énergétiques trop sucrées, c'est-à-dire à + de 40 % de glucides (la couper au moins avec de l'eau) : ce sont les moins chères mais aussi les moins adaptées, et elles peuvent donner mal au ventre
- ✖ Boissons énergétiques de récupération avec des protéines laitières
- ✖ Boissons énergétiques trop « compliquées », avec beaucoup d'additifs, bourrées de vitamines, dans le cadre d'une gamme trop large

SURPOIDS

Pas de mystère : perdre du poids ou garder une ligne filiforme passe par une assiette bien pensée. Équilibrée et variée, certes, mais aussi et surtout riche en protéines maigres, en aliments à index glycémique bas, en fruits et légumes (5 par jour minimum !), en « bons gras » et en vitamines/minéraux. Un challenge de chaque jour, de chaque repas, mais aux résultats garantis.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Pâtes complètes, riz brun, céréales complètes diverses
- ✓ Poisson (tous, nature)
- ✓ Avoine
- ✓ Orange, pamplemousse, citron, pomme, raisin
- ✓ Steak et viande maigre (rouge ou blanche) : blanc de poulet, de dinde, jambon cuit allégé en sel…
- ✓ Haricot blanc
- ✓ Pain complet
- ✓ Œuf coque ou dur
- ✓ Fromage frais (peu salé)
- ✓ Lentille
- ✓ Yaourt nature, viande
- ✓ Soja (germes = salade), soja (graines et produits dérivés = tofu…)
- ✓ Tomate, aubergine, champignons
- ✓ Fruits et légumes frais, surgelés ou à la rigueur en boîte, à condition qu'ils soient nature, c'est-à-dire non cuisinés
- ✓ Eau minérale riche en magnésium
- ✓ Chocolat noir (2 carrés/jour maxi !)

- ✓ Agar-agar (gélifiant d'origine marine), dans les boutiques diététiques +++
- ✓ Konjac (sous forme de poudre à ajouter dans les plats, disponible en pharmacie, ou de pâtes de konjac (= shirataki), dans les épiceries japonaises et certains supermarchés)
- ✓ Accompagnements : jus de citron, vinaigre, cannelle, fines herbes, épices +++
- ✓ Aliments naturellement savoureux +++ (préférez la qualité à la quantité)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Graisses saturées et/ou cachées (viandes grasses, charcuterie, fromage, viennoiserie, lait entier, cacahuète, macaron, glace…)
- ✘ Produits trop salés (soupe déshydratée et concentré de bouillon, viandes et poissons salés – compris jambon « classique », graines et noix salées, bretzel, olive, sauce, soda, fromage, pâtisserie industrielle, pain trop salé…)
- ✘ Aliments riches en calories vides (biscuit salé ou sucré, pâtisserie, pizza et plat industriel…)
- ✘ Insuffisance en protéines OU excès (certaines personnes réagissent de façon inverse à la diète protéinée)
- ✘ Aliments à index glycémique élevé (sucreries en général – sauf chocolat noir –, céréales raffinées, la majorité des pommes de terre sauf si cuites à la vapeur + huile d'olive, purée, riz blanc, pain blanc….) (voir tableau)
- ✘ Alcool
- ✘ Produits allégés, substituts de repas
- ✘ Aliments sans saveur aromatisés et bourrés d'additifs (type « jambon de poulet »)

- ✖ Régimes drastiques responsables de reprises de poids et, à terme, d'obésité (diète « salade verte sans sauce + ananas par exemple), régimes farfelus qui « dérèglent » tout
- ➔ Suivre le Régime IG.

SYNDROME DE GOUGEROT-SJÖGREN

Voir « Maladies auto-immunes ».

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Près de 8 femmes sur 10 ressentent un inconfort avant les règles dont 1 subit un véritable syndrome prémenstruel : douleurs dans le ventre et les reins, rétention d'eau, acné, troubles digestifs, humeur en dents de scie (voire vraie déprime), migraines, asthme, herpès… tous ces symptômes sont possibles, mais on n'en cumule généralement pas plus de 2 ou 3 ! Déséquilibre hormonal et mauvaise circulation sanguine sont les deux responsables principaux… Deux fronts sur lesquels vous pouvez lutter avec votre fourchette. Un bon statut en magnésium et en calcium est aussi essentiel. La condition pour que votre stratégie diététique soit efficace : consommer régulièrement les aliments recommandés tout au long du cycle. Surtout les 15 derniers jours avant l'arrivée présumée des règles. Dernier détail : plus on est stressée, plus on a mal. À bon entendeur…

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Soja et produits dérivés (tofu…), graines de lin
- ✓ Huiles de bourrache, d'onagre (soit dans la salade, à raison de 1 cuillère à soupe minimum/jour, soit en capsules à avaler = magique !)
- ✓ Eau minérale riche en magnésium, fruits secs, chocolat, légumes secs, pain complet, céréales complètes, agrumes, pomme
- ✓ Poissons en conserve avec arêtes (sardine, saumon), choux (y compris brocoli), figue, eau minérale riche en calcium
- ✓ Asperge, artichaut, cassis, céleri, poireau, persil

- ✓ Ananas (y compris le jus), avoine, noix, céréales, haricot sec, épinard
- ✓ Pomme de terre, banane, noix, amande, poivron rouge, choux, graines germées

⛔ Votre liste noire

- ✘ Graisses saturées (chips, beignet, glace, frites, produits laitiers) qui augmentent encore le taux d'œstrogènes dans le sang
- ✘ Sel, surtout dans les 15 jours précédant les règles (il favorise la rétention d'eau)
- ✘ Thé, café (même décaféiné), cola. La caféine peut aggraver tous les symptômes ainsi que l'anxiété ou la mauvaise humeur
- ✘ Alimentation à teneur insuffisante en matière grasse (régime drastique)

TABAC (SEVRAGE)

Cinq millions d'entre nous succombent chaque année à ses méfaits. Pourtant, suicidaire, l'humanité continue à fumer. Une fois pris dans les filets du tabac, on a du mal à en sortir, en partie parce que le spectre du surpoids plane sur les fumeurs repentis. Résultat, bon nombre n'osent pas s'arrêter, voire reprennent la cigarette car ils ne parviennent pas à maîtriser leur poids. Pourtant, l'assiette peut encore une fois venir à notre secours : certains aliments « appellent » la cigarette, d'autres au contraire aident à espacer l'envie d'en griller une. Ne vous trompez pas ! Un conseil de base : des fruits et légumes à chaque repas, c'est obligatoire !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Agrumes en général (surtout citron)
- ✓ Avoine en flocons
- ✓ Bette (ou blette)
- ✓ Betterave
- ✓ Bœuf (en tartare ou carpaccio)
- ✓ Céréales complètes : pain complet, farine complète, pâtes complètes, riz brun…
- ✓ Choux
- ✓ Courgette
- ✓ Eau minérale naturelle riche en magnésium (type Hépar, Vittel, Contrex)
- ✓ Épinard
- ✓ Fruits et légumes frais (tous, crus et cuits) à volonté
- ✓ Légumes secs : lentille, haricot sec, pois chiche…

- ✓ Mâche
- ✓ Poisson blanc ou gras (maquereau, saumon…), de préférence en tartare ou carpaccio, ou peu cuit
- ✓ Spaghetti *al dente*
- ✓ Volaille

Grignotage (quand l'envie d'en griller une se présente)

- ✓ Salé = bâtonnet de carotte, radis, tomate cerise, bouquet de chou-fleur
- ✓ Sucré = fruit frais à croquer, fruits secs mélangés : amande, raisin, figue
- ✓ Pastille à la menthe ou brossage des dents

⛔ Votre liste noire

- ✖ Alcool
- ✖ Barre chocolatée
- ✖ Pain blanc (baguette de médiocre qualité, pain de mie et de campagne…)
- ✖ Pâtes trop cuites
- ✖ Riz précuit ou cuisson rapide
- ✖ Soda et autres boissons sucrées, même avec du faux sucre (édulcorant)
- ✖ Sucre, sucrerie
- ✖ Boisson acide (surtout Coca, café, jus de fruits, bière), particulièrement si vous mâchez des gommes à la nicotine pour aider au sevrage = l'acidité les rend totalement inefficaces, incitant à fumer encore plus !

TENDINITE

Responsable n° 1 de la tendinite : une insuffisance d'hydratation pendant l'activité. L'eau « huile » les articulations et les tendons, ne l'oubliez jamais ! Bien sûr d'autres facteurs peuvent intervenir, notamment l'utilisation d'un matériel inadapté (vélo mal réglé pour le sportif, clavier d'ordinateur non ergonomique). Une tendinite qui « dure » ou qui « revient » peut être entretenue par de mauvaises habitudes alimentaires. C'est un grand classique auquel on ne pense pourtant jamais ! Par ailleurs, en plein cœur de la crise, les « bons aliments » aident à accélérer la récupération, la guérison et à éviter que la tendinite devienne chronique.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau +++ (de préférence riche en bicarbonates pendant le sport, type Vichy Saint-Yorre : elle tamponne l'acidité et prévient la majorité des douleurs liées au sport, des courbatures aux tendinites, on ne le dira jamais assez !)
- ✓ Fruits et légumes (tous) +++

⛔ Votre liste noire

- ✘ Boissons qui déshydratent, c'est-à-dire tous les alcools, toutes les boissons sucrées (soda, sirop ou jus de fruits : phénomène d'osmose, au lieu d'apporter de l'eau, elles volent celle du corps) et toutes les boissons renfermant de la caféine (café, thé, chocolat, cola…)
- ✘ Gras, viandes grasse, faisandée, marinée

- ✖ Friture
- ✖ Poissons gras, fumés
- ✖ Fromage (surtout gras)
- ✖ Miel
- ✖ Olive
- ✖ Aliments acidifiants en général (voir « Hyperacidité »)

Si tendinites récidivantes

- ✖ Les principes alimentaires de « la goutte » et des « calculs rénaux uriques » s'appliquent (car dans les deux cas il y a excès d'acide urique)
- ✖ **Par ordre décroissant :** levure, ris de veau, anchois, sardine, rognon, foie de veau, hareng, cervelle, bouillon cube, viande séchée, pigeon, poule, truite, carpe, brochet, langue de bœuf, lentille, tripes, saucisse, foie, saumon, brochet, porc, gibier, veau, viandes en général, cabillaud, canard, soupe de poisson, poulet
- ✖ **Tous ces aliments sont à éviter** si vous devez faire un régime restreint en acide urique : ils en contiennent tous plus de 100 mg/100 g d'aliment.

Il se peut que vous soyez très sensible aux oxalates, dans ce cas, évitez :

- ✖ **Par ordre décroissant :** rhubarbe, asperge, cacao, chocolat, thé, betterave, épinard, oseille, persil, figue sèche, céleri, carotte, endive

➡ Suivre le Régime acido-basique.

THROMBOSE (CAILLOTS)

Un sang trop « épais », qui a tendance à coaguler (faire des caillots), favorise dramatiquement la survenue d'attaques cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux. Certains aliments fluidifient le sang, exactement comme l'aspirine, tandis que d'autres s'opposent à l'action néfaste des graisses saturées (qui « bouchent ») ou détruisent des mini-caillots tout en empêchant l'obstruction des artères.

Si au contraire votre sang a déjà du mal à coaguler ou que vous êtes sous traitement anticoagulant, méfiez-vous des aliments conseillés à cette page !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Petit déjeuner +++ (sauter ce repas favorise la thrombose)
- ✓ Ail (cru, avec un petit peu de gras, mais surtout cuit en compagnie d'aliments un peu acide comme les tomates) ; il faut le presser plutôt que le couper
- ✓ Oignon (cru et cuit)
- ✓ Fruits et légumes (surtout riches en vitamine C)
- ✓ Piment
- ✓ Champignons noirs (des restaurants chinois)
- ✓ Gingembre, clou de girofle, cumin, curcuma
- ✓ Huiles d'olive et de colza
- ✓ Saumon, maquereau, anchois, anguille, thon…
- ✓ Thé (vert ou noir)
- ✓ Vin rouge (2 verres maxi/jour)

- ✓ Raisin noir/jus de raisin noir (selon mode de culture et de préparation)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Trop de gras
- ✘ Fromage gras, viande rouge grasse
- ✘ Graisses saturées et trans
- ✘ Huile de maïs (et autres huiles riches en oméga 6)
- ✘ Alcool en excès

THYROÏDITE DE HASHIMOTO

Voir « Maladies auto-immunes ».

TRIGLYCÉRIDES

Les triglycérides sont des graisses qui circulent dans notre sang, comme le cholestérol. Ils proviennent soit de l'alimentation, soit sont fabriqués par notre foie à partir d'aliments sucrés ou d'alcool que nous consommons. Donc, dans tous les cas, l'alimentation est à leur origine. Plus on mange sucré et on boit d'alcool, plus on risque d'avoir un taux de triglycérides trop élevé. Et là, on est bien embêté car l'organisme n'en a pas besoin, sauf en cas de grand froid ou d'effort physique prolongé. Normalement, le taux de triglycérides ne doit pas dépasser 1,5 g/l de sang, et même 1,3 g pour les patients cardiaques.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Eau +++
- ✓ Légumes verts +++
- ✓ Clou de girofle
- ✓ Crustacés et autres aliments de la mer (nature)
- ✓ Haricot sec
- ✓ Poisson gras (saumon, maquereau, hareng, sardine…)
- ✓ Produits laitiers maigres (yaourt et fromage blanc allégé)

⛔ Votre liste noire

- ✗ Alcool
- ✗ Farine blanche
- ✗ Fruits secs enrichis en sucre (la majorité)
- ✗ Jus de fruits (sauf si pressé par vous-même)
- ✗ Sucre blanc et produits sucrés

- ✗ Abus d’œuf (+ de 3 à 4 par semaine)
- ✗ Abus de fromage, viande, beurre, huile, chips, frites, produits laitiers (surtout entier)
- ✗ Excès alimentaires de tout type
- ✗ (Excès de poids)

TURISTA

Grand classique de l'été, la turista touche, comme son nom l'indique, les touristes. Tous, indifféremment, où qu'ils aillent. C'est que leur flore intestinale n'est pas habituée aux microbes « du coin », ce qui déclenche des diarrhées répétées, car l'organisme s'efforce d'évacuer l'intrus. En l'occurrence, mieux vaut tout faire pour ne pas le laisser entrer… Mais si c'est trop tard, vos choix alimentaires peuvent accélérer la guérison.

Vous voulez éviter la turista

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Buvez EXCLUSIVEMENT des liquides encapsulés. C'est la règle la plus importante. De l'eau, du jus de fruits, ce que vous voulez mais c'est vous qui ouvrez la bouteille. Le mieux est de boire avec une paille.
- ✓ Mangez exclusivement des aliments cuits, et bien cuits
- ✓ Pelez les fruits

➡ *Remarque :* l'alcool peut tuer des bactéries dans une certaine mesure, mais il ne les détruit pas toutes. 1 verre de vin, pourquoi pas, mais au-delà, il affaiblit le système immunitaire et reste non recommandé pour la santé.

⛔ Votre liste noire

- ✘ Les aliments « limites » : charcuterie laissée au soleil, mayonnaise hors du réfrigérateur, plat refroidi-réchauffé-refroidi, aliment à base d'œuf, etc.

- ✖ Les glaçons, les boissons et aliments glacés. Tous. Non seulement le froid détraque, mais en plus vous ne savez pas comment ce sorbet ou cette boisson ont été préparés.
- ✖ Les crudités et la salade : comment ont-elles été rincées ? Certaines salades sont des vrais havres pour bactéries.
- ✖ Les plats mal cuits et/ou réchauffés plusieurs fois et/ou cuits depuis un moment déjà (et proposés refroidis par exemple, à température ambiante)
- ✖ Les plats, crêpes et autres barquettes proposés sur les marchés (« street-food »/« alimentation dans la rue »)
- ✖ Les crustacés. Méfiez-vous, même cuits ils peuvent rester contaminants.
- ✖ Les produits laitiers (ou à la rigueur pasteurisés et non ouverts)

Vous avez la turista

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Gingembre, très efficace contre nausées et spasmes
- ✓ Riz blanc + eau de riz (éventuellement mixé)
- ✓ Lentille, tapioca
- ✓ Banane et myrtille
- ✓ Compote de pomme
- ✓ Une fois n'est pas coutume : le Coca-Cola (le vrai, pas le « light ») est recommandé, mais ce n'est pas la panacée !
- ✓ Buvez au minimum 1 bouteille d'eau minérale par jour pour remplacer les minéraux perdus

⛔ Votre liste noire

- ✖ Jus de pomme, poire ou raisin, laxatifs, ainsi que les jus d'agrumes qui aggravent la diarrhée

- ✗ Lait, produits laitiers. Après une diarrhée, on manque de lactase, l'enzyme qui permet de digérer le lactose du lait. On supporte donc encore moins bien ces aliments, qui peuvent entretenir la diarrhée !
- ✗ Viande, épices, bonbon, plat gras… vous verrez ça plus tard
- ✗ Certaines personnes supportent mal les bulles (eau gazeuse notamment) et les faux sucres

Solution de réhydratation, conseillée par l'OMS (Organisation mondiale de la santé)

Mettez 1 cuillère à café de sel et 6 cuillères à café de sucre dans un litre d'eau pure (bouteille, filtre…). Buvez lentement.

ULCÈRE À L'ESTOMAC

Les recommandations diététiques en cas d'ulcère ont, comme pour beaucoup d'autres pathologies, fait le « grand écart » ces quelques dernières années. Avant, il était d'usage d'interdire aux ulcéreux tout aliment « brûlant » ou « acide » : on espérait ainsi contrer les brûlures d'estomac, en se consacrant à une diète « douce » exclusive. Les infortunés malades devaient se contenter de crèmes et de produits laitiers ainsi que d'une nourriture insipide et surtout pauvre en fibres. Las ! C'est exactement l'inverse qu'il faut faire, on le sait aujourd'hui. Si vous souhaitez apaiser les douleurs et accélérer la cicatrisation de votre ulcère, vous avez intérêt à laisser tomber les vieux manuels de diététique… Car les fibres aident à la cicatrisation (d'ailleurs une alimentation pauvre en fibres favorise l'installation de l'ulcère), les épices améliorent la circulation sanguine locale et sont anesthésiantes (surtout les piments), la réglisse agit comme les médicaments habituellement prescrits contre l'ulcère… On pourrait continuer longtemps comme ça !

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ail (en capsules si vous supportez mal la saveur) – sauf si douleurs importantes
- ✓ Banane
- ✓ Banane plantain (bien cuite) +++
- ✓ Chou cru (petite quantité)
- ✓ Haricot rouge
- ✓ Jus de chou cru (en boutique diététique ou à faire soi-même, grande quantité : 1 l/jour) +++

- ✓ Boissons et soupes très chaudes
- ✓ Piment chili, rouge, poivre (les épices qui « attaquent » la muqueuse, c'est un mythe, c'est exactement l'inverse !) sauf si douleurs importantes : faites l'essai
- ✓ Réglisse +++
- ✓ Thé très léger (ou mieux, déthéiné)

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool (même vin)
- ✘ Bière
- ✘ Café (y compris décaféiné), glace au café et toute autre préparation en contenant
- ✘ Cola et toute boisson renfermant de la caféine
- ✘ Soda en général
- ✘ Lait et produits laitiers
- ✘ Thé (pour les personnes très sensibles à la caféine)
- ✘ (Repas trop copieux)
- ✘ Certains additifs peuvent favoriser les brûlures d'estomac (voir ici)

VIEILLISSEMENT (PRÉVENTION)

L'alimentation anti-âge n'est pas un mythe. La longévité est clairement corrélée à des habitudes alimentaires plutôt frugales (mieux vaut manger un petit peu « pas assez » que trop), fondées sur les apports végétaux, variées et avec de la mesure en tout : aucun « régime » spécialement axé sur tel ou tel aliment. Pas d'exclusion, certes, mais… un peu de favoritisme tout de même pour nos chouchous les fruits et légumes (des mines absolues d'antioxydants), les poissons et les bons gras.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Ail, choux (brocoli en particulier), carotte, piment, épinard, oignon, tomate, persil, avocat, asperge, potiron, poivron
- ✓ Noix (surtout celle du Brésil), amande
- ✓ Avoine, soja
- ✓ Orange, abricot, mangue, pamplemousse rose, pomme, melon, raisin rouge, baies (cassis, myrtille, etc.), fraise, kiwi
- ✓ Basilic, toutes les herbes et aromates
- ✓ Poisson gras
- ✓ Huiles d'olive et de colza
- ✓ Vin rouge (1 à 2 verres maxi/jour)
- ✓ Thé

⛔ Votre liste noire

- ✘ Alcool
- ✘ Graisses saturées (produits laitiers, viandes grasses, fromages) ou hydrogénées (lire les étiquettes des produits industriels)

- ✖ Sucres rapides
- ✖ Alcool
- ✖ (Tabac)

➡ Suivre le Régime Okinawa.

VOMISSEMENTS

Quand on vomit, on se préoccupe généralement plus de ce qui sort que de ce qui pourrait rentrer. Pardon pour la poésie, mais chacun comprend que l'enjeu est plutôt de se débarrasser de quelque chose dont le corps ne veut pas. C'est très bien lorsque c'est ponctuel, et motivé par une réelle intoxication. Dans ce cas, rien à faire, à part boire régulièrement de l'eau pour éviter la déshydratation. Tout autre est la situation où l'on vomit régulièrement, pour des raisons nerveuses (stress) ou hormonales (grossesse). Dans ce cas, il existe des aliments « antinausées » remarquablement efficaces, et d'autres qui aident à reminéraliser l'organisme, lequel se déleste à chaque passage aux toilettes (ou dans la bassine) de précieux minéraux.

🛒 Votre liste de courses

- ✓ Gingembre
- ✓ Menthe (à éviter pendant le premier trimestre de la grossesse)
- ✓ Sel (augmenter les apports, une fois n'est pas coutume !)
- ✓ Citron

⛔ Votre liste noire

- ✘ Aliments avariés, dont la date limite est dépassée, que vous ne « sentez » pas (coquillages, crustacés, poissons notamment)
- ✘ Viande insuffisamment cuite
- ✘ Légumes et fruits mal rincés
- ✘ Certains additifs peuvent causer des nausées et vomissements. Pour plus de précisions, reportez-vous à l'annexe

- ✗ Aliments interdits : œuf, lait, blé ou fruits de mer, etc., si vous êtes allergique à l'un de leurs composants, bien entendu

Annexes

PETIT LEXIQUE POUR BIEN SE COMPRENDRE

Au fil des pages précédentes, vous avez remarqué certains éléments entre parenthèses, comme «tabac » ou « argile ». Certes, ce ne sont pas des aliments, mais nous restons tout de même au cœur du sujet, soit parce que ces éléments perturbent la digestion (tabac), soit parce qu'ils peuvent déclencher une allergie (additifs), soit encore parce qu'un mode d'alimentation particulier est fortement déconseillé lors d'une pathologie, ou peut même la déclencher (un régime mal conduit par exemple).

Nous avons regroupé dans ce court lexique ceux qui appelaient une petite explication, qu'il s'agisse d'éléments peu fréquentables tels que les pesticides, ou recommandables tels que l'agar-agar ou l'argile.

Additifs

La liste des « E » d'un seul coup d'œil

Remarques :

- Selon les sources, un même additif peut être considéré comme « totalement inoffensif » ou « cancérigène ». Nous nous sommes évidemment efforcés de vous livrer ici les plus fiables, sachant qu'un jugement sur un additif peut évoluer au gré des nouvelles études.

- De nombreux additifs sont autorisés en Europe mais interdits aux États-Unis ou en Australie. Nous ne l'avons pas précisé pour chacun afin de faciliter la lecture.

NOM DE CODE	NOM	C'EST QUOI ?	ON LE TROUVE DANS QUELS ALIMENTS ?	MÉFIEZ-VOUS SI VOUS ÊTES…	LA CONSOMMATION DE CET ADDITIF PEUT SE TRADUIRE PAR DES PROBLÈMES…	POSSIBLEMENT ISSUS D'OGM ?
E 100	Curcumine	Colorant jaune orangé	Glace, yaourt, bonbon et autres nombreux aliments			non
E 101	Riboflavine	Colorant jaune	Nombreux aliments			oui

E 102	Tartrazine	Colorant jaune	Boissons, merguez, bonbon, gâteau, nombreux aliments et médicaments	Allergiques (notamment asthmatique lorsque vous prenez de l'aspirine), enfant hyperactif	De peau De respiration	non
E 104	Jaune de quinoléine	Colorant jaune	Nombreux aliments (bonbon et chewing-gum)		De peau	non
E 110	Jaune orange S (sunset yellow FCF)	Colorant e orangé	Nombreux aliments (glace, pâtisserie) et médicaments (paracétamol)	Allergique, asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration	non

E 120	Cochenille (carmins, acide carminique)	Colorant rouge	Boisson sucrée, yaourt, chewing-gums	Allergique, enfant hyperactif	De peau De respiration (attention, choc anaphylactique possible)	non
E 122	Azorubine (carmoisine)	Colorant rouge	Nombreux aliments (bonbon, dessert)	Allergique, asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire, enfant hyperactif	De peau De respiration	non
E 123	Amarante	Colorant rouge	Vins,apéritifs, spiritueux et œufs de poisson	Allergique, enfant hyperactif	De peau De respiration (Pourrait favoriser les problèmes rénaux)	non

E 124	Ponceau 4R (rouge cochenille A)	Colorant rouge	Nombreux aliments dont chewing-gum, yaourt, fruit confit	Allergique, asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire, enfant hyperactif	De peau De respiration	non
E 127	Erythrosine	Colorant rouge	Cerise confite, bonbon, fruit au sirop	Allergique à l'iode, ou si vous avez des problèmes de thyroïde, enfant hyperactif	De peau De respiration	non
E 128	Rouge 2G	Colorant rouge	Saucisses anglo-saxonnes, viandes utilisées dans les hamburgers	Allergique, asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire, enfant hyperactif	De peau De respiration	non

E 129	Rouge allura AC	Colorant rouge	Nombreux aliments dont bonbon, gâteau	Allergique, asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration	non
E 131	Bleu patenté V	Colorant bleu	Nombreux aliments dont chewing-gum	Allergiques	De peau De respiration	non
E 132	Indigotine (carmin d'indigo)	Colorant bleu	Nombreux aliments (chewing-gum, bonbon)	Allergiques. Éviter association avec le E 250		non
E 133	Bleu brillant FCF	Colorant bleu	Nombreux aliments dont boisson, fruit confit	Enfant hyperactif		non
E 140	Chlorophylles (chlorophyllines)	Colorant vert	Nombreux aliments			non

E 141	Complexe cuivre-chlorophylles	Colorant vert (enrichi en cuivre)	Nombreux aliments			non
E 142	Vert S	Colorant vert	Nombreux aliments		Potentiellement cancérigène*	non
E 150 a	Caramel ordinaire	Colorant brun	Soda, glace, confiserie			oui
E 150 b	Caramel de sulfite caustique	Colorant brun	Nombreux aliments			oui
E 150 c	Caramel ammoniacal	Colorant brun	Nombreux aliments, surtout glace		Peuvent diminuer les globules blancs dans le sang	oui
E 150 d	Caramel au sulfite d'ammonium	Colorant brun	Nombreux aliments		Peuvent diminuer les globules blancs dans le sang	oui

E 151	Noir brillant BN	Colorant noir	Nombreux aliments	Allergique, enfant hyperactif		non
E 153	Charbon végétal médicinal	Colorant noir	Nombreux aliments (fromage de chèvre, caramels)			non
E 154	Brun FK	Colorant brun	harengs fumés des pays nordiques (à l'exclusion de tout autre aliment)	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire, enfant hyperactif	De peau De respiration	non
E 155	Brun HT	Colorant brun	Nombreux aliments (notamment gâteau au chocolat)	Allergique, asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration	non

E 160 a	Caroténoïdes (bêta-carotène)	Colorant orange	Biscuit, beurre, glace, bonbon			oui
E 160 b	Rocou (bixine, norbixine)	Colorant rouge	Nombreux aliments, même bio - Autorisé dans certains produits laitiers	Allergique	De peau De respiration	oui
E 160 c	Extrait de paprika, (capsanthine, capsorubine)	Colorant rouge	Nombreux aliments (fromage, sauce, yaourt)			non
E 160 d	Lycopène	Colorant rouge	Nombreux aliments (Sauce surtout)			non

E 160 e	Bêta-apoc-arotenal-8’	Col-orant rouge orangé	Nom-breux ali-ments (fro-mages indus-triels)			non
E 160 f	Ester éthylique de l’acide bêta-apoc-aroténiqu e-8’	Col-orant rouge orangé	Nom-breux aliments			non
E 161 b	Lutéine	Col-orant rouge orangé	Nom-breux aliments			non
E 161 g	Canthax-anthine	Col-orant rouge orangé	Saucisse de Stras-bourg (à l’exclu-sion de tout autre aliment)		De peau (suspecté de provo-quer des problèmes d’yeux et de foie)	non

E 162	Rouge de betterave (béta-nine)	Col-orant rouge	Autorisé dans de nom-breux ali-ments (surtout yaourt)			oui
E 163	Antho-cyanes	Col-orant rose à violet	Nom-breux ali-ments (yaourts fruités, boissons aux fruits, pâtes de fruits, confi-tures)			non
E 170	Carbon-ate de calcium	Col-orant blanc, antiag-glomér ant, agent de texture	Nom-breux ali-ments (bon-bons, chewing-gum)			oui
E 171	Dioxyde de titane	Col-orant blanc	Bonbons, chewing-gum			non

E 172	Oxyde et hydroxyde de fer	Colorants jaune, rouge, noir	Coloration en surface de certains produits laitiers, bonbons et chewing-gums			non
E 173	Aluminium	Colorant gris argenté	Coloration en surface de certains produits, gâteaux et bonbons.		L'aluminium pourrait être impliqué dans diverses pathologies, notamment la maladie d'Alzheimer (évitez de multiplier les sources)	non
E 174	Argent	Colorant gris argenté			Peut intoxiquer (à haute dose) car mal éliminé par les reins	non

E 175	Or	Colorant doré			À haute dose, peut perturber la formule sanguine et être toxique pour la moelle	non
E 180	Lithol-rubine BK	Colorant rouge	Croûtes de fromage.	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration	non
E 200	Acide sorbique	Conservateur	Nombreux aliments		De peau	non
E 202	Sorbate de potassium	Conservateur	Nombreux aliments (yaourts aux fruits, sauces, boissons)		De peau	non
E 203	Sorbate de calcium	Conservateur	Nombreux aliments (yaourts aux fruits)		De peau	non

E 210	Acide benzoïque	Conservateur, exhausteur de goût	Boissons sucrées, confitures	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire Enfant (risque de favoriser l'hyperactivité et de perturber la croissance)	De peau De respiration De digestion (allergènes reconnus)	non
E 211	Benzoate de sodium	Conservateur				non
E 212	Benzoate de potassium	Conservateur				non
E 213	Benzoate de calcium	Conservateur				non
E 214	P-hydroxybenzoate d'éthyle	Conservateurs (parabens)	viandes, gelées utilisées en charcuterie, bonbons	Allergiques	De peau	non
E 215	Dérivé sodique de l'ester éthylique de l'acide p-hydroxybenzoïque					non

E 216	P-hydroxybenzoate de propyle					non
E 217	Dérivé sodique de l’ester propylique de l’acide p-hydroxybenzoïque					non
E 218	P-hydroxybenzoate de méthyle					non
E 219	Dérivé sodique de l’ester méthylique de l’acide p-hydroxybenzoïque					non

E 220	Anhydride sulfureux (dioxyde de soufre)	Conservateur, antioxygène	Viandes, gelées utilisées en charcuterie, bonbons	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration Maux de tête, nausée	non
E 221	Sulfite de sodium	Conservateurs, antioxygène	Poissons	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration Maux de tête, nausée	non
E 222	Sulfite acide de sodium					non
E 223	Disulfite de sodium	Conservateur, antioxygène	Boissons fermentées (vin blanc), bière	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration Maux de tête, nausée	non
E 224	Disulfite de potassium					non
E 226	Sulfite de calcium	Conservateur, antioxygène, affermissant	Bière	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration Maux de tête, nausée	non

E 227	Sulfite acide de calcium	Conservateur, antioxygène	Bière	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration Maux de tête, nausée	non
E 228	Sulfite acide de potassium	Conservateur, antioxygène	Viandes, bière, vin	Asthmatique ou que vous souffrez d'urticaire	De peau De respiration Maux de tête, nausée	non
E 230	Biphényle, diphényle	Conservateur	Fruits (traitement en surface des oranges et pamplemousses).			non
E 231	Orthophénylephénol					non
E 232	Orthophénylphénate de sodium					non
E 233	Thiabendazole					non

E 234	Nisine	Conservateur (antibactérien)	Tapiocas, gâteaux de semoule, fromage affiné, mascarpone		(soupçonné de favoriser la résistance aux antibiotiques)	non
E 235	Natamycine (pimaricine)	Conservateur (antibactérien)	Fromages, saucisse et saucisson (traitement de surface)		(soupçonné de favoriser la résistance aux antibiotiques)	non
E 239	Hexaméthylènetétramine (à base d'ammoniaque + formaldéhyde)	Conservateur	Provolone (fromage), caviar	Allergique	(clairement classé parmi les cancérigène reconnus)	non

E 242	Dicarbonate de diméthyle	Conservateur	Boissons (surtout sucrées sans alcool)		Maux d'estomac, troubles de la vue, étourdissements (si forte dose)	non
E 249	Nitrite de potassium	Conservateur (remarque : les nitrites sont naturellement présents à l'état de trace dans certains légumes : radis, concom-	Viandes, charcuterie, salaisons, foie gras…		De peau De digestion Maux de tête (probablement cancérigène)	non

E 250	Nitrite de sodium	bre, salades, better-ave…)				non
E 251	Nitrate de sodium	Con-serva-teur	viandes, charcu-teries, fro-mages, poissons		De peau De digestion Maux de tête (proba-blement can-cérigène)	non
E 252	Nitrate de potassi-um					non
E 260	Acide acétique	Acidifi-ant/cor-recteur d'acid-ité, ex-haus-teur de goût, conser-vateur	Dans les aliments au goût acide (corni-chons, moutarde, vinaigre...)			non
E 261	Acétate de potassi-um	Acidifi-ant/cor-recteur d'acid-ité, conser-vateur	Nom-breux aliments			non

E 262	Diacétate de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité, conservateur	Nombreux aliments			non
E 263	Acétate de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité, conservateur, agent de texture	Nombreux aliments			non
E 270	Acide lactique	Acidifiant/correcteur d'acidité, exhausteur de goût	Nombreux aliments			oui

E 280	Acide propionique	Conservateur, exhausteur de goût	Nombreux aliments dont pain de mie, pâtisseries			oui
E 281	Propionate de sodium	Conservateur	Nombreux aliments dont pain de mie, pâtisseries			oui
E 282	Propionate de calcium					oui
E 283	Propionate de potassium					oui
E 284	Acide borique	Conservateur	caviar		En cas de consommation excessive (ce qui est rare !), troubles digestifs possibles – nausées, diarrhées	non

E 285	Tétrabo-rate de sodium (borax)				En cas de consomma-tion exces-sive (ce qui est rare !), toxique	non
E 290	Dioxyde de carbone	Con-serva-teur , gaz propuls eur et d'em-ballage	Nom-breux ali-ments. Boissons gazeuses princi-palement			non
E 296	Acide malique	Acidifi-ant/cor-recteur d'acid-ité, ex-haus-teur de goût	Nom-breux ali-ments dont bois-sons, confitures			oui
E 297	Acide fu-marique	Acidifi-ant/cor-recteur d'acid-ité, ex-haus-teur de goût	Nom-breux ali-ments (confis-eries, boissons, boulan-gerie)			oui

E 300	Acide ascorbique	Antioxygène	Nombreux aliments (farine, beurre, sauces, charcuteries, conserves)			oui
E 301	Ascorbate de sodium	Antioxygène	Nombreux aliments (farine, beurre, sauces, charcuteries, conserves)			oui
E 302	Ascorbate de calcium	Antioxygène	Nombreux aliments (farine, beurre, sauces, charcuteries, conserves)			oui

E 304	Palmitate d'ascorbyle (stéarate d'ascorbyle, esters d'acides gras de l'acide ascorbique)	Antioxygène	Nombreux aliments (farine, beurre, sauces, charcuteries, conserves)			oui
E 306	Extrait riche en tocophérols	Antioxygène	Nombreux aliments et produits diététiques			non
E 307	Alpha-tocophérol (vitamine E synthétique)	Antioxygène	Nombreux aliments et produits diététiques		La vitamine E synthétique ne se comporte pas du tout dans le corps comme la vitamine E naturelle, et peut même contrer l'ac-	non

E 308	Gamma-to-cophérol (vitamine E synthé-tique)	An-tioxygène			tion béné-fique de cette dernière. Ne vous réjouissez donc pas trop de ces additifs à base de « fausse vitamine E » !	non
E 309	Delta-to-cophérol (vitamine E synthé-tique)	An-tioxygène				non
E 310	Gallate de propyle	An-tioxygène	Nom-breux ali-ments dont graisses, soupes, biscuits apéritifs, soupes, purée et lait déshy-dratés, viandes séchées, fruits à coque			non
E 311	Gallate d'octyle	An-tioxygène				non

E 312	Gallate de dodécyle	Antioxygène	transformés, chewing-gum, compléments alimentaires, arômes…			non
E 315	Acide érythorbique	Antioxygène	charcuteries, poissons et viandes en conserve		Entrave peut-être l'absorption de la vitamine C	non
E 316	Erythorbate de sodium	Antioxygène				non
E 320	Butylhydroxyanisol (BHA)	Antioxygène	Nombreux aliments surtout séchés, déshydratés (soupe, viande…)	Allergique, enfant hyperactif	Symptômes allergiques cutanés. Aggraverait l'hyperactivité des enfants et l'hypercholestérolémie (taux trop élevé de cholestérol) Le BHA est « probable-	non

E 321	Butylhydroxytoluène (BHT)	Antioxygène	Nombreux aliments (purées en sachet)		ment » cancérigène.	non
E 322	Lécithines	Antioxygène, agent de texture	Nombreux aliments (chocolat, beurre)	Selon la provenance de la lécithine, possibilité d'allergie (par exemple si soja), mais normalement, c'est indiqué		oui
E 325	Lactacte de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène, humectant	Bonbons, fromages			oui

E 326	Lactate de potassium	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène				oui
E 327	Lactate de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité				oui
E 330	Acide citrique (jus de citron)	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène, exhausteur de goût, séquestrant	Nombreux aliments (bonbons, fromages, gelées, boissons gazeuses)			oui
E 331	Citrate de sodium (sels de fonte)	Acidifiant/correcteur d'acidité				oui

E 332	Citrate de potassium	Acidifiant/correcteur d'acidité				oui
E 333	Citrate de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité				oui
E 334	Acide tartrique	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène, exhausteur de goût, séquestrant	Nombreux aliments (bonbons, fromages, gelées, boissons gazeuses, sirops)		Pourrait entraver l'assimilation du calcium, mais seulement à doses élevées	oui

E 335	Tartrate de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène	Nombreux aliments (bonbons, fromages, gelées, boissons gazeuses, sirops)			oui
E 336	Tartrate de potassium	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène	Nombreux aliments (bonbons, fromages, gelées, boissons gazeuses, sirops)		Laxatif (si excès)	oui
E 337	Tartrate double sodium et potassium				Laxatif (si excès)	oui
E 338	Acide orthophosphorique (acide phosphorique)	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène, séquestrant	Nombreux aliments (boissons gazeuses, fromages, jambons et		Pourrait entraver l'assimilation du calcium, du magnésium et du fer, mais seulement à doses élevées	non

E 339	Phosphate de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité, agent de texture, antioxygène, séquestrant	charcuteries)			non
E 340	Phosphate de potassium	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène, séquestrant, agent de texture				non

E 341	Phosphate de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène				non
E 343	Phosphate de magnésium	Acidifiant/correcteur d'acidité, antioxygène	Boulangerie, farine			non
E 350	Malate de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité	Nombreux aliments			non
E 351	Malate de potassium					non
E 352	Malate de calcium					non
E 353	Acide métatartrique	Acidifiant/correcteur d'acidité	Vin		Pourrait entraver l'assimilation du calcium, mais seulement à doses élevées	oui

E 354	Tartrate de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité	Nombreux aliments			oui
E 355	Acide adipique	Acidifiant/correcteur d'acidité, exhausteur de goût	Nombreux aliments, notamment les pâtisseries et les biscuits (nappages et fourrages), préparations déshydratées pour desserts prêts à l'emploi, desserts aromatisés (fruits,			non
E 356	Adipate de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité, exhausteur de goût				non

E 357	Adipate de potassium	Acidifiant/correcteur d'acidité, exhausteur de goût	gelées), poudre pour préparer des boissons			non
E 363	Acide succinique	Acidifiant/correcteur d'acidité	soupes et boissons en poudre			non

E 380	Citrate de triammonium	Acidifiant/correcteur d'acidité	Nombreux aliments		Pourrait favoriser les brûlures d'estomac, voire être mauvais pour le système digestif (estomac, foie) mais seulement à doses élevées. Risque éventuel de perturber le fonctionnement rénal.	non

E 385	Ethylène-diamine-tétra-acétate de calcium disodium (calcium isodium EDTA)	antioxygène, conservateur, séquestrant	Surgelés (produits de la mer), conserves (champignons, légumes, légumes secs, crustacés, mollusques, poissons), sauces, arômes.	Jeune enfant	On le soupçonne de perturber le métabolisme et même d'altérer les chromosomes.	non
E 400	Acide alginique (algues)	Agent de texture	Glaces et nombreux aliments		En cas d'extrême abus (cas d'école), effets laxatifs possibles. Mais il faut vraiment le vouloir !	oui
E 401	Alginate de sodium (algues)	Agent de texture	Glaces, desserts, crèmes, nappages			oui
E 402	Alginate de potassium (algues)	Agent de texture	Glaces, desserts, crèmes, nappages			oui

E 403	Alginate d'ammonium	Agent de texture	Nombreux aliments, dont charcuteries			oui
E 404	Alginate de calcium	Agent de texture	crèmes glacées			oui
E 405	Alginate de propane-1,2-diol (alginate de propylène glycol)	Agent de texture	Nombreux aliments		Théoriquement sans danger pour l'homme, mais nocif pour les animaux (foie, métabolisme)	oui
E 406	Agar-agar (algue)	Agent de texture	Nombreux aliments (pour épaissir et gélifier)			non

E 407	Carraghénanes (algues)	Agent de texture	Nombreux aliments dont glaces, sauces, yaourts, desserts	Allergique	De peau	non
E 407a	Algues euchema transformées (ou traitées)	Agent de texture	Nombreux aliments dont glaces, sauces, yaourts, desserts	Allergique	De peau	non
E 410	Farine de graines de caroube	Agent de texture	Nombreux aliments dont glaces, liants pour plats préparés, charcuteries		Peut être éventuellement allergisante et, à doses élevées, laxative	non

E 412	Gomme guar	Agent de texture	Nombreux aliments dont sauces, glaces, crèmes	Allergique	De peau. Peut entraver l'absorption des minéraux.	non
E 413	Gomme adragante (tragacanthe) (graine de caroubier)	Agent de texture	Nombreux aliments : sauces, confiseries, crèmes	Allergique	Allergies (rare)	non
E 414	Gomme d'acacia ou gomme arabique	Agent de texture	Vins, boissons	Allergique	Allergies (rare)	non
E 415	Gomme Xanthane	Agent de texture	plats préparés, crèmes, sauces, glaces	Allergique		oui

E 416	Gomme Karaya	Agent de texture	amuse-gueules, nappages et en-robages des pâtis-series	Al-lergique	Allergies (rare). Pourrait diminuer l'absorption des minéraux	non
E 417	Gomme Tara	Agent de texture	Nom-breux aliments		Allergies (rare). Pourrait avoir un ef-fet laxatif	non
E 418	Gomme Gellane	Agent de texture	Nom-breux aliments		Pourrait avoir un ef-fet laxatif	non
E 420	Sorbitol	Édulco-rant	Nom-breux aliments	Jeunes enfants	De diges-tion (ballon-nements, diarrhées)	oui
E 421	Mannitol	Édulco-rant, antiag-glomér ant	Nom-breux aliments	Jeunes enfants	De diges-tion (ballon-nements, diarrhées)	oui
E 422	Glycérol	Humect ant, ex-haus-teur de goût	Nom-breux ali-ments (chocolat)			oui

E 425	Konjac (glucomannane de konjac, gomme de konjac)	Épaississant, gélifiant, agent de texture	Nombreux aliments (desserts, charcuteries, brioches) sauf confiseries gélifiées		Bénéfique, comme l'agar-agar, mais risque d'étouffement chez les enfants (le konjac gonfle au contact de l'eau, et risque de « coincer » dans la gorge)	oui
E 431	Stéarate de polyoxyéthylène	Agent de texture, stabilisant, émulsifiant	Vins, arômes		Troubles digestifs. Contient souvent des résidus toxiques. Favoriserait l'assimilation digestive de composés nocifs.	non
E 432	Monolaurate de polyxyéthylène sorbitane	Agent de texture	Soupes, potages, produits de boulangerie, certaines pâtis-			non

E 433	Monooléate de polyxyéthylène sorbitane		series, glaces, desserts, succédanés de lait et crèmes, chewing-gums, confiseries, arômes, produits de régime, compléments alimentaires			non
E 434	Monopalmitate de polyxyéthylène sorbitane					non
E 435	Monostéarate de polyxyéthylène sorbitane					non
E 436	Tristéarate de polyxyéthylène sorbitane					non
E 440	Pectines	Agent de texture (épaississant)	biscuits, crèmes, yaourts, confitures			non

E 442	Phosphate d'ammonium	Agent de texture	Cacao, produits chocolatés, glaces, arômes		Pourrait favoriser les brûlures d'estomac (l'acidité gastrique) et tous les troubles digestifs qui en découlent	oui
E 444	Acétate isobutyrate de saccharose	Agent de texture	boissons sans alcool ou alcool titrant à – de 15 %, arôme		Favorise les troubles du comportement alimentaire et la prise de poids	non
E 445	Esters glycériques de résine de bois	Agent de texture	Boissons (avec ou sans alcool), traitement de surface des agrumes			oui

E 450	Phosphate de sodium, (Diphosphate)	Agent de texture, correcteur d'acidité	fromages, entremets, plats surgelés, biscuits	Enfants hyperactifs	Pourrait diminuer l'absorption des minéraux (notamment calcium, fer, magnésium) et favoriser l'hyperactivité	non
E 451	Phosphate de potassium, (Triphosphates)	Agent de texture	fromages, chewing-gums	Enfants hyperactifs	Pourrait diminuer l'absorption des minéraux (notamment calcium, fer, magnésium) et favoriser l'hyperactivité	non

E 452	Polyphosphate (Phosphate de calcium)	Agent de texture	fromages, entremets, plats surgelés, biscuits, charcuteries, produits laitiers	Enfants hyperactifs	Pourrait diminuer l'absorption des minéraux (notamment calcium, fer, magnésium) et favoriser l'hyperactivité	non
E 459	Bêta-cyclodextrine	Agent de texture, d'enrobage, exhausteur de goût, stabilisant	bonbons	Enfants hyperactifs	Pourrait diminuer l'absorption des minéraux (notamment calcium, fer, magnésium) et favoriser l'hyperactivité	non

E 460	Cellulose	Agent de texture	Nombreux aliments		À doses très élevées (rare), peut être laxatif	non
E 461	Méthylcellulose	Agents de texture (épaississants)	plats surgelés		À doses très élevées (rare), peut être laxatif	non
E 463	Hydroxypropylcellulose					non
E 464	Hydroxypropylméthylcellulose					non
E 465	Ethylméthylcellulose		aliments «light»			non
E 466	Carboxymethylcellulose de sodium (gomme de cellulose)					non

E 468	Carboxyméthylcellulose de sodium réticulé		enrobages			non
E 469	Carboxyméthylcellulose hydrolysée de manière enzymatique (gomme de cellulose hydrolysée de manière enzymatique)		Nombreux aliments dont beaucoup de «light»			non
E 470 a	Sels de sodium, potassium, calcium, d'acides gras	Agent de texture (émulsifiants, agents	aliments «light»			oui

E 470 b	Sels de magnésium d'acides gras	mous-sants)				oui
E 471	Mono et diglycérides d'acides gras	Agent de texture	Dans les corps gras, les glaces			oui
E 472a	Esters d'acides gras (esters acétiques des mono et diglycérides d'acides gras)	Agents de texture (émulsifiants)	Nombreux aliments			oui
E 472 b	Esters d'acides gras (esters lactiques des mono et diglycérides d'acides gras)					oui

E 472 c	Esters d’acides gras (esters citriques des mono et digly-cérides d’acides gras)				oui
E 472 d	Esters d’acides gras (esters tartriques des mono et digly-cérides d’acides gras)				oui

E 472 e	Esters d’acides gras (esters monoacétyltartrique et di-acétyltar-trique des mono et digly-cérides d’acides gras)					oui
E 472 f	Esters d’acides gras (esters mixtes acétiques et tar-triques des mono et digly-cérides d’acides gras)					oui

E 473	Sucroesters d'acides gras	Agent de texture	boissons		(peut contenir des résidus toxiques)	oui
E 474	Sucroglycérides	Agent de texture	bonbons, biscuits, pâtisseries		(peut contenir des résidus toxiques)	oui
E 475	Esters polyglycériques d'acides gras	Agent de texture	bonbons			oui
E 476	Polycinoléate de polyglycérol	Agent de texture	biscuits, chocolat, sauces salade, pâtes à tartiner de tous types (teneur en mg 10 %)	Allergique		oui

E 477	Esters de propane-1,2-diol d’acides gras	Agent de texture	biscuits, desserts, nappage, confis-erie, pro-duits de boulan-gerie, succé-danés de lait et crème, boissons (= blan-chisseur), produits diété-tiques (y compris de régime)			oui

E 479b	Huile de soja oxydée (par chauffage, ayant réagi avec des mono et diglycérides d'acides gras)	Agent de texture	Matières grasses pour friture, pain, biscuits	Allergique		oui
E 481	Stéaroyl-2-lactylate de sodium	Agent de texture	biscuits, desserts, pâtisseries, pain			non
E 482	Stéaroyl-2-lactylate de calcium					non
E 483	Tartrate de stéaryle	Agent de texture, agent de traitement de la farine	Glaçages (desserts), croûtes de fromage, pain			non

E 491	Mono-stéarate de sorbitane	Agent de texture	Pâtis-series et desserts en général (dont glaces), confis-eries (y compris au choco-lat) marme-lades, matières grasses, succé-danés de lait et crème, concen-trés liq-uides (thé, plantes, infusions de fruits), chewing-gum, pro-duits		Rien de prouvé chez l'homme mais ces additifs al-tèrent la santé des animaux de laboratoire. À éviter.	oui
E 492	Tristéarat e de sorbitane	Agent de texture				oui
E 493	Monolau-rate de sorbitane	Agent de texture				oui
E 494	Monooléa te de sorbitane	Agent de texture				oui

E 495	Monopalmitate de sorbitane	Agent de texture	diététiques, vin			oui
E 496	Polyéthylèneglycol 6000	Support pour édulcorants	Nombreux produits avec édulcorants	Allergiques	Allergie (probablement cancérigène)	oui
E 500	Carbonate de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité, poudre à lever, Antiagglomérant	Nombreux aliments (plats préparés, cacao)			non
E 501	Carbonate de potassium					non
E 503	Carbonate d'ammonium					non
E 504	Carbonate de magnésium					non

E 507	Acide chlorhydrique	Acidifiant/correcteur d'acidité	Nombreux aliments		À forte dose, pourrait provoquer des brûlures digestives mais c'est un cas théorique (notre estomac fabrique lui même naturellement cet acide pour digérer)	non
E 508	Chlorure de potassium	Exhausteurs de goût, agent de texture	Nombreux aliments		À forte dose, pourrait provoquer des nausées et autres troubles digestifs	non

E 509	Chlorure de calcium	Exhausteurs de goût, affermissant	sauces, crèmes			non
E 511	Chlorure de magnésium	Exhausteurs de goût, affermissant	nombreux aliments			non
E 512	Chlorure d’étain	antioxygène, stabilisant	asperges en conserve		Donne un goût métallique aux asperges. Consommé excessivement, peut provoquer des troubles digestifs (nausées, vomissements)	non

E 513	Acide sulfurique	Acidifiant/correcteur d'acidité	Sucre, donc autorisé dans la plupart des aliments		À forte dose, pourrait provoquer des brûlures digestives mais cela reste théorique	non
E 514	Sulfate de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité	divers aliments dont sel de régime (pour le sulfate de potassium)		À forte dose, pourrait provoquer des nausées et autres troubles digestifs	non
E 515	Sulfate de potassium	Acidifiant/correcteur d'acidité				non
E 516	Sulfate de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité, affermissant, séquestrant	Divers aliments dont levures		À forte dose, pourrait provoquer des nausées et autres troubles digestifs	non

E 517	Sulfate d'ammonium	Acidifiant/correcteur d'acidité, affermissant, séquestrant	Corps gras		À forte dose, pourrait provoquer des nausées et autres troubles digestifs	non
E 520	Sulfate d'aluminium	Affermissant	Fruits et légumes confits ou cristallisés, blanc d'œuf		À forte dose, pourrait provoquer des nausées et autres troubles digestifs. Mais surtout, l'aluminium est à éviter au maximum (suspecté de favoriser des troubles neurologiques, dont la maladie	non
E 521	Sulfate d'aluminium sodique	Affermissant, Acidifiant/correcteur d'acidité, poudre à lever				non
E 522	Sulfate d'aluminium potassique	Affermissant, Acidifiant/correcteur d'acidité				non

E 523	Sulfate d'aluminium ammoniaque	Stabilisant, affermissant			d'Alzheimer)	non
E 524	Hydroxyde de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité	Dans de nombreux aliments, dont cacao et ses dérivés		À forte dose, pourrait provoquer des nausées et autres troubles digestifs	non
E 525	Hydroxyde de potassium	Acidifiant/correcteur d'acidité				non
E 526	Hydroxyde de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité				non
E 527	Hydroxyde de d'ammonium	Acidifiant/correcteur d'acidité				non
E 528	Hydroxyde de magnésium	Acidifiant/correcteur d'acidité				non

E 529	Oxyde de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité				non
E 530	Oxyde de magnésium	Antiagglomérant				non
E 535	Ferrocyanure de sodium	Antiagglomérant	sel et produits de substituts du sel, arômes	Allergique		non
E 536	Ferrocyanure de potassium	Antiagglomérant	sel et certains vins	Allergique		non
E 538	Ferrocyanure de calcium	Antiagglomérant	sel de cuisine	Allergique		non

E 541	Phosphate d'aluminium sodique acide	Poudre à lever	levures de boulangerie	Allergique	l'aluminium est à éviter au maximum (suspecté de favoriser des troubles neurologiques, dont la maladie d'Alzheimer)	non
E 551	Dioxyde de silicium	Antiagglomérant	sel, aliments en poudre, bonbons chewing-gums			non
E 552	Silicate de calcium	Antiagglomérant	Surtout dans confiseries, glaçages			non
E 553a	Silicate de magnésium (sans amiante)	Antiagglomérant	Surtout dans confiseries, glaçages			non

E 553b	Talc (sans amiante)	Antiagglomérant	Fromages (en tranches), riz, saucisse et saucisson (traitement de surface), certains corps gras, confiseries (dont chewing-gum), sel, aliments en poudre, comprimés, pastilles, dragées		Cancérigène ? Pas cancérigène ? Le Centre International de Recherche sur le cancer n'a pas encore tranché)	non
E 554	Silicate alumino-sodique	Antiagglomérant	Fromages (en tranches)		l'aluminium est à éviter au maximum (sus-	non

E 555	Silicate alumino-potassique		, riz, saucisse et saucisson (traitement de surface), certains corps gras, confiseries (dont chewing-gum), sel et produits de remplacement, aliments en poudre (y compris sucre), comprimés, pastilles, dragées		pecté de favoriser des troubles neurologiques, dont la maladie d'Alzheimer)	non
E 556	Silicate alumino-calcique					non

E 558	Bentonite	Antiagglomérant	Nombreux aliments			non
E 559	Silicate d'aluminium (kaolin)	Antiagglomérant	Fromages (en tranches), riz, saucisse et saucisson (traitement de surface), certains corps gras, confiseries (dont chewing-gum), sel et produits de remplacement, aliments en poudre (y compris		l'aluminium est à éviter au maximum (suspecté de favoriser des troubles neurologiques, dont la maladie d'Alzheimer)	non

			sucre), comprimés, pastilles, dragées			
E 570	Acides gras	Agent de texture	Nombreux aliments			oui
E 574	Acide gluconique	Acidifiant/correcteur d'acidité, poudre à lever	Nombreux aliments		Laxatifs si consommés en excès	oui
E 575	Glucono-delta-lactone	Acidifiant/correcteur d'acidité, poudre à lever, séquestrant				oui

E 576	Gluconate de sodium	Acidifiant/correcteur d'acidité, séquestrant				oui
E 577	Gluconate de potassium	Acidifiant/correcteur d'acidité				oui
E 578	Gluconate de calcium	Acidifiant/correcteur d'acidité, séquestrant, affermissant				oui
E 579	Gluconate ferreux	Acidifiant/correcteur d'acidité	Nombreux aliments			oui

E 585	Lactate ferreux	Acidifiant/correcteur d'acidité	Olives			non
E 620	Acide glutamique	Exhausteur de goût (remarque : les glutamates sont présents à l'état naturel dans les champignons, les tomates, le maïs, le parmesan, le bœuf,	viandes, conserves à base de viande, soupes, plats préparés	Asthmatique Surpoids	De respiration Maux de tête Augmente l'appétit	oui
E 621	Glutamate monosodique (glutamate de sodium)		viandes, conserves à base de viande, soupes, plats préparés	Allergique Surpoids	De peau De respiration Augmente l'appétit De digestion (« Syndrome du restaurant chinois »)	oui

E 622	Glutamate monopotassique	le poulet, le poisson, les fruits de mer…)	viandes, conserves à base de viande, soupes, plats préparés	Allergique Surpoids	De respiration Maux de tête Augmente l'appétit	oui
E 623	Diglutamate de calcium		viandes, conserves à base de viande, soupes, plats préparés	Allergique Surpoids	De respiration Maux de tête Augmente l'appétit	oui
E 624	Glutamate d'ammonium		viandes, conserves à base de viande, soupes, plats préparés	Allergique Surpoids	De respiration Maux de tête Augmente l'appétit	oui

E 625	Diglutamate de magnésium		viandes, conserves à base de viande, soupes, plats préparés	Allergique Surpoids	De respiration Maux de tête Augmente l'appétit	oui
E 626	Acide guanylique	Exhausteurs de goût	Nombreux aliments (viandes, boissons …)	Surpoids, excès d'acide urique	Augmentent l'appétit Peuvent favoriser les crises de goutte	non
E 627	Guanylate disodique			Surpoids, excès d'acide urique		non
E 628	Guanylate dipotassique			Surpoids, excès d'acide urique		non
E 629	Guanylate de calcium			Surpoids, excès d'acide urique		non
E 630	Acide inosinique	Exhausteurs de goût	Nombreux aliments (céréales, riz)	Surpoids, excès d'acide urique	Augmentent l'appétit Peuvent favoriser les	non
E 631	Inosinate disodique					non

E 632	Inosinate dipotassique				crises de goutte	non
E 633	Inosinate de calcium					non
E 634	5’-ribonucléotide calcique	Exhausteurs de goût	Nombreux aliments		Augmentent l’appétit	non
E 635	5’-ribonucléotide disodique					non
E 640	Glycine et sel de sodium	Exhausteur de goût	Nombreux aliments			non
E 650	Acétate de zinc	Exhausteur de goût	Chewing-gum (à l’exclusion de tout autre aliment)			non

E 900	Diméthyl polysilox-ane	Agent d'en-robage	Soupes, corps gras pour fritures, con-serves de fruits et légumes, confitures (y com-pris al-légées), vins, cidre (sauf « bouché ») jus de fruit	Al-lergique	Pourrait être can-cérigène	oui

E 901	Cires d'abeille (blanche, jaune)	Agent d'en-robage	bonbons, confis-eries (dont au chocolat), traite-ment de surface de nom-breux fruits (melon, agrumes, ananas, pomme, poire, pêche), fruits à coque (noix…) café en grain, bis-cuits apéritifs, comple-ments alimen-taires			oui

E 902	Cires de candelilla	Agent d'enrobage	bonbons, confiseries (dont au chocolat), traitement de surface de nombreux fruits (melon, agrumes, ananas, pomme, poire, pêche), fruits à coque (noix…) café en grain, biscuits apéritifs, compléments alimentaires			non

E 903	Cire de carnauba	Agent d'enrobage	bonbons, confiseries (dont chocolat), traitement de surface de nombreux fruits (melon, agrumes, ananas, pomme, poire, pêche), fruits à coque (noix…) café en grain, biscuits apéritifs, compléments alimentaires	Allergique	Peut provoquer des réactions – rare.	non

E 904	Shellac (sécrétion de pou !)	Agent d'enrobage	bonbons, confiseries (dont chewing-gum), traitement de surface de nombreux fruits (melon, agrumes, ananas, pomme, poire, pêche), fruits à coque (noix…) café en grain, biscuits apéritifs, compléments alimentaires	Allergique	Peut provoquer des réactions – rare.	non

E 905	Cire micro-cristalline	Agent d'en-robage	Dans les bonbons, confis-eries (sauf chocolat), chewing-gums, en traite-ment de surface des avo-cats, mangues, melons, papaye	Al-lergique	Probable-ment toxique	non
E 907	Poly-1-Décène hy-drogéné	Agent d'en-robage	Confis-eries, fruits secs		(polluant pour l'environ-nement)	non
E 912	Esters de l'acide mon-tanique	Agent d'en-robage	traite-ments de surface des fruits (ananas, agrumes, avocats, mangues, melons, papayes)	Al-lergique		non

E 914	Cire de polyéthylène oxydée	Agent d'enrobage	traitements de surface des fruits (ananas, agrumes, avocats, mangues, melons, papayes)			non
E 920	L-cystéine et chlorhydrates	Diverses utilisations (arôme, édulcorant, traitement de la farine)	Nombreux aliments			non
E 927 b	Carbamide	Stabilisant	Chewing-gum sans sucre (à l'exclusion de tout autre aliment)			non

E 938	Argon	Gaz propulseur et d'emballage	Nombreux aliments			non
E 939	Hélium	Gaz propulseur et d'emballage	Nombreux aliments			non
E 941	Azote	Gaz propulseur et d'emballage (utilisé aussi pour des préparations spécifiques, réfrigérées, type cuisine moléculaire à l'azote)	Nombreux aliments			non

E 942	Protoxyde d'azote	Gaz propulseur et d'emballage	Nombreux aliments		(pas de problème de santé, mais polluant pour l'environnement)	non
E 943 a	Butane	Gaz propulseur et d'emballage	Dans les huiles végétales et émulsions aqueuses à vaporiser		(pas de problème de santé, mais polluant pour l'environnement)	non
E 943 b	Isobutane					non
E 944	Propane					non
E 948	Oxygène	Gaz propulseur et d'emballage	Nombreux aliments			non
E 949	Hydrogène	Gaz propulseur et d'emballage	Nombreux aliments			non

E 950	Acesulfame-K (acésulfame de potassium)	Édulcorant intense, exhausteur de goût	boissons et aliments light (y compris confiseries), compléments alimentaires		Peut-être cancérigène ? Sous surveillance (à éviter)	non
E 951	Aspartame	Édulcorant, exhausteur de goût	boissons et aliments light	Atteint de phénylcétonurie (rare) Allergique	Peut-être cancérigène et peut renfermer des résidus toxiques (à éviter). Peut provoquer des malaises, nausées, vertiges, migraines	oui

E 952	Acide cyclamique (cyclamate de calcium, cyclamate de sodium)	Édulcorants	boissons et aliments light (y compris confiseries), compléments alimentaires	Allergique	Peut-être cancérigènes (à éviter)	non
E 953	Isomalt	Édulcorant (polyol)	Nombreux aliments surtout « sans sucre » (desserts, confiseries), compléments alimentaires	Jeunes enfants	De digestion (diarrhées, ballonnements)	oui

E 954	Saccharine et ses sels de sodium (Na), potassium (K), calcium (Ca)	Édulcorants	Nombreux aliments surtout « sans sucre » (boissons sans alcool, desserts, confiseries), compléments alimentaires	Allergique	Probablement cancérigènes	non

E 955	sucralose	Édulcorant	Nombreux aliments surtout « sans sucre » (boissons sans alcool, desserts, confiseries), compléments alimentaires	allergiques	Probablement toxique et mauvais pour l'immunité (à éviter)	

E 957	Thaumatine	Édulcorant	Nombreux aliments surtout « sans sucre » (desserts, boissons, bonbons y compris à base de cacao ou de fruits secs, chewing-gum)			oui
E 959	Neohespéridine DC	Édulcorant, exhausteur de goût	Nombreux aliments			non

E 962	Sel d'aspartam-acésulfame	Édulcorant	Nombreux aliments	Atteint de phénylcétonurie (rare) Allergiques	Cet édulcorant cumule les désavantages de l'aspartame (E951) et de l'acésulfam-K (E950) : malaises, migraines, nausées, contient des résidus toxiques. Peut être cancérigène	oui

E 965	Maltitol (sirop de maltitol)	Édulcorant (polyol)	Nombreux aliments surtout « sans sucre » (desserts, confiseries), compléments alimentaires	Jeunes enfants	De digestion (diarrhées, ballonnements)	oui
E 966	Lactitol	Édulcorant (polyol)	Nombreux aliments surtout « sans sucre » (desserts, confiseries), compléments alimentaires	Jeunes enfants	De digestion (diarrhées, ballonnements)	non
E 967	Xylitol					non
E 999	Extrait de quillaia	Antimoussant, agent de	Boissons dont cidre (sauf cidre dit « bouché		Peut provoquer des troubles intestinaux (douleurs)	non

		de texture	« boucle »)		(douleurs)	
E 1103	Invertase	Enzyme	Nombreux aliments			non
E 1105	Lysozyme	Enzyme (issu du blanc d'œuf), conservateur	Fromages affinés, vins	Allergique à l'œuf	Allergie	oui
E 1200	Polydextrose	Agent de charge, agent de texture, stabilisant, humectant	Nombreux aliments	Allergique au gluten (il peut en contenir)	Peut causer des diarrhées (si doses élevées)	non
E 1201	Polyvinylpyrrolidone	Agents de charge, stabilisants	Compléments alimentaires en comprimés ou		Peuvent contenir des substances can-	non

		isants	primés ou en dragées		can cérigènes (à éviter)	
E 1202	Polyvinyl polypyrrolidone					non
E 1404	Amidon oxydé	Amidons modifiés, agents de texture	Nombreux aliments	Allergique au gluten (ces additifs contiennent du gluten)		oui
E 1410	Phosphate d'amidon					oui
E 1412	Phosphate de diamidon					oui
E 1413	Phosphate de diamidon phosphaté					oui
E 1414	Phosphate de diamidon acétylé					oui
E 1420	Amidon acétylé					oui
E 1422	Adipate de diamidon acétylé					oui
E	Amidon					oui

E 1440	Amidon hydroxypropylé					oui
E 1442	Phosphate de diamidon hydroxypropylé					oui
E 1450	Octényle succinate d'amidon sodique					oui
E 1451	Amidon oxydé acétylé					oui
E 1505	Citrate de triéthyle	Séquestrant, exhausteur de goût	Blanc d'œuf séché (et aussi, support d'additifs)		Peut être toxique (sous surveillance)	oui
E 1517	Diacétate de glycéryle (diacétine)	Exhausteur de goût, humectant	Chewing-gum et autres (support pour additifs)			oui
E 1518	Triacétate de glycéryle					oui
E 1519	Alcool ben	Solvant porteur	Avec des arômes			oui

1519	ben-zylique	porteur, arôme	arômes			
E 1520	Propy-lène glycol	Solvant porteur	Avec des colorants, émulsifi-ants, arômes ou d'autres additifs	Al-lergiques		non

* Potentiellement cancérigène : nous ne l'avons pas précisé à chaque fois pour faciliter la lecture, mais cette mention pourrait être ajoutée à de très nombreux additifs. Cependant, il s'agit seulement de soupçons et, généralement, mis en évidence lors d'études peu réalistes : animaux de laboratoire, fortes doses, etc.). Cette réserve ne signifie pas que les additifs soient au-dessus de tout soupçon, mais que nous avons préféré préciser les symptômes visibles, concrets et presque immédiats éventuellement liés à la consommation de tel ou tel additif.

Voir aussi « Sulfites ».

Composés allergisants ou pouvant déclencher des maux divers (calculs, douleurs articulaires…) ☹

Acide urique (attention si calculs rénaux, goutte, comme des petits « cailloux » sous la peau)

- Levure
- Ris de veau, rognon, foie de veau, cervelle
- Anchois, sardine, hareng
- Bouillon en cube (de viande)
- Pigeon, poule
- Truite, carpe, brochet

Histamine (attention si allergie)

- Sauce tamari
- Fromages fermentés
- Conserves de viandes, de poissons (hareng, anchois et autres) et d'œufs fumés
- Saucisse, salami, saucisson
- Choucroute
- Épinard, tomate
- Fraise, fruits exotiques
- Bœuf, veau
- Foie de porc

Concernant les poissons, plus ils sont frais, moins ils renferment d'histamine (les conserves en contiennent beaucoup plus que les poissons frais).

Qui libèrent de l'histamine (attention si allergie)

- Œuf (blanc)
- Chou
- Fraise
- Oléagineux (amande, noix, noisette…)
- Fruits exotiques (ananas, kiwi…)
- Poissons, crustacés

Tyramine (attention si allergie)

- Hareng mariné
- Poisson fumé
- Charcuterie (surtout fumée)
- Levure de bière
- Cheddar (fromage anglais), gruyère, brie, camembert, roquefort, emmental

- Vin blanc (surtout Chianti, un record !)
- Gibier
- Chocolat

Sulfites

Vous les avez déjà croisés dans notre grand tableau « Additifs » mais nous détaillons ici davantage les sources de sulfites, additifs parmi les plus allergisants.

DANS QUELS ALIMENTS TROUVE-T-ON DES SULFITES (E 220 À E 228) ?	
Fruits et légumes	• Choucroute • Purée instantanée (flocons) • Légumes blancs secs (haricot blanc, pois chiche…) • Légumes blancs (salsifis, endive, asperge…) et champignons en conserves, surgelés ou prêts à l'emploi • Légumes conservés dans du vinaigre • Potage en poudre à la tomate • Litchis en conserve • Compote à base de pruneaux • Fruits secs (pruneau, abricot, raisin, figue…) ou réhydratés en fruits au sirop • Fruits confits • Oléagineux (noix, noisette, amande, cacahuète…)
Produits de la mer	• Crustacés (crevette, gamba, crabe…) frais, en conserve ou surgelés • Poissons séchés et salés
Produit laitiers	• Laitages avec raisins secs, pruneaux ou fruits confits
Produits sucrés	• Confiture et gelée (non extra) • Biscuit et pâtisserie fourrés aux fruits • Glace et sorbet aux pruneaux
Boissons	• Bière, cidre, vin, champagne, jus de raisin, jus d'orange, de pamplemousse, de pomme, d'ananas destinés à la vente pour les établissements de restauration, jus de citron et de citron vert, soda
Divers	• Vinaigre • Moutarde

	• Pain avec fruits secs ou oléagineux • Très nombreux médicaments (antalgiques, anti-inflammatoires, anti-infectieux, antibiotiques, anesthésiques, collyres)

Protéines, vitamines, minéraux, antioxydants… à chaque nutriment ses propriétés

L'abécédaire des molécules ou des éléments utiles à la santé et présents dans les aliments les plus courants.

Caroténoïdes

Bêta-carotène

C'est la provitamine A.

Lutéine, zéaxanthine

Pour quoi faire ?

- Protéger les yeux du vieillissement (cataracte, dégénérescence maculaire).

Les aliments les plus riches en lutéine, zéaxanthine

- Maïs
- Haricot vert, épinard
- Chou
- Laitue
- Fruits (orange, pêche, mangue)
- Jaune d'œuf (selon alimentation de l'animal)

Lycopène

Pour quoi faire ?

- Anticancer, bon pour le cœur.

Les aliments les plus riches en lycopène

- Concentré, coulis, sauce tomate
- Ketchup
- Tomate en conserve
- Jus de tomate
- Goyave, pastèque
- Tomate fraîche

Fibres

Pour quoi faire ?

- Anticancer, bonnes pour le poids, antifringale, anticonstipation, anticholestérol.

Les aliments les plus riches en fibres

- Légumes secs (haricot sec, lentille, pois cassé…)
- Céréales complètes, céréales de petit déjeuner au son, enrichies en fibres ou muesli
- Fruits séchés (figue, pruneau, raisin sec…) et oléagineux (amande, noisette…)
- Agar-agar, konjac
- Légumes (artichaut, salsifis, cerfeuil, céleri, champignons, choux, haricot vert)
- Fruits rouges et noirs (baies)

Glucides (sucres)

Pour quoi faire ?

- Le sucre, c'est l'énergie du corps et du cerveau. Attention, il y a glucides et glucides ! Reportez-vous au tableau pour choisir les « bons ». Hormis les fruits secs, ceux de la liste ci-dessous ont beau être champions en matière de sucres, ils ne sont pas merveilleux pour la santé…

Les aliments les plus riches en glucides

- Céréales de petit déjeuner
- Fécule de maïs
- Fruits secs et chips de fruits
- Bonbon, sucrerie
- Meringue
- Sucre blanc/roux

Glutahion

Pour quoi faire ?

- C'est notre principal antioxydant. Il est qualifié de « super-antioxydant » car il s'occupe de tous les oxydants mais aussi recycle les autres antioxydants (comme les vitamines E ou C). Stimule l'immunité. Détox. Anticancer (et protège les cellules en cas de chimiothérapie/radiothérapie). Préserve nos gènes.

Les aliments les plus riches en glutathion

- Asperge
- Avocat
- Pomme de terre (bouillie, avec la peau)
- Épinard cru
- Gombo (okra)
- Fraise

Graisses

Cholestérol

Pour quoi faire ?

- À taux normal, indispensable à la fabrication de certaines hormones et à la vie. À taux excessif (de mauvais cholestérol LDL), à limiter au maximum. Évitez totalement les abats.

Les aliments les plus riches en cholestérol

- Cervelle, rognon, cœur, ris de veau
- Œuf, œufs de poisson
- Foie de poisson, foie, pâté de foie
- Gras de viande
- Mayonnaise
- Beurre

Oméga 3

Pour quoi faire ?

- Bons pour le cœur, le cerveau, la silhouette, anti-inflammatoire, antidéprime.

Les aliments les plus riches en oméga 3

- Noix, graines de lin
- Anguille, lamproie, maquereau, murène, sardine, hareng, saumon, truite
- Huiles de noix et de colza
- Soja (fèves), tofu
- Mâche
- Lapin

Oméga 6

Pour quoi faire ?

- « Bons oméga 6 » (à longues chaînes) en équilibre avec les oméga 3 (bon ratio) : bons pour le cœur, anti-inflammatoires, anticancer.
- En excès, et/ou « mauvais oméga 6 » (à courtes chaînes) l'inverse !

Les aliments les plus riches en oméga 6

« Bons »

- Huile de bourrache
- Huile d'onagre

« Mauvais »

- Huile de tournesol
- Huile de maïs
- Tous les produits renfermant ces huiles (maison ou industriels)

Oméga 9

Pour quoi faire ?

- Bons pour le cœur, le cerveau, la silhouette, anti-inflammatoire, antidéprime.

Les aliments les plus riches en oméga 9

- Olive
- Huile d'olive
- Huile de colza
- Canard
- Avocat
- Noisette, amande, noix (notamment de Macadamia)

Minéraux et oligoéléments

Bore

Pour quoi faire ?

- Bon pour les os, le cerveau.

Les aliments les plus riches en bore

- Noix, amande, cacahuète, noisette
- Légumes secs (soja notamment)
- Légumes à feuilles
- Brocoli
- Pomme, poire, pêche, raisin, datte, raisin sec
- Miel

Calcium

Pour quoi faire ?

- Bon pour les os, anticarie, contre la nervosité, la spasmophilie, l'insomnie.

Les aliments les plus riches en calcium

- Laitages, surtout fromages à pâte pressée (emmenthal, parmesan+++) et yaourt
- Sardine en conserve
- Saumon
- Wakame (algue)
- Fruits secs (amande surtout)
- Légumes verts en général, surtout cresson, choux (brocoli +++), épinard, fenouil
- Amarante
- Figue (fraîche ou sèche)
- Tofu (si obtenu au sel de calcium)
- Tahin (purée de sésame)
- Eau minérale riche en calcium comme Vittel, Hépar, Contrex (eaux gazeuses moins riches, choisissez celles où le rapport calcium/magnésium = 2, comme dans la Badoit)

Chrome

Pour quoi faire ?

- Antifringale, antidiabète, bon pour le métabolisme des graisses et des sucres.

Les aliments les plus riches en chrome

- Foie
- Jaune d'œuf
- Thym
- Céréales complètes
- Fruits de mer et viandes
- Levure de bière

Cuivre

Pour quoi faire ?

- Bon pour l'immunité (anti-infections), antiallergie, bon pour le cerveau et le métabolisme.

Les aliments les plus riches en cuivre

- Foie
- Crustacés et coquillages
- Blé et avoine
- Escargot
- Légumes verts
- Prune

Fer

Pour quoi faire ?

- Antifatigue, bon pour la respiration, anti-infectieux, nécessaire au bon fonctionnement mental, au sommeil.

Les aliments les plus riches en fer

- Boudin noir, charcuterie
- Foie
- Œuf, bœuf
- Cacao
- Huître, moule
- Certains légumes verts : asperge, poireau, pomme de terre, persil, choux

Fluor

Pour quoi faire ?

- Participe à la prévention des caries et renforce les os. Mais attention, trop de fluor conduit exactement à l'inverse !

Les aliments les plus riches en fluor

- Eaux de boissons (surtout minérales fluorées type Vichy, Quézac, Badoit, San Pellegrino)
- Thé
- Orange
- Poulet
- Riz, orge
- Épinard

Iode

Pour quoi faire ?

- Hormones thyroïdiennes, antifatigue, bon pour la santé mentale et la silhouette.

Les aliments les plus riches en iode

- Algues
- Sel marin
- Crustacés et coquillages
- Poissons de mer
- Oignon, navet, radis
- Ananas

Magnésium

Pour quoi faire ?

- Minéral polyvalent extrêmement important pour la santé cardiaque, mentale, nerveuse, le sommeil, la fertilité, le bien-être (antidouleur). Il intervient dans tous les grands métabolismes.

Les aliments les plus riches en magnésium

- Eau minérale riche en magnésium (Contrex, Hépar)
- Fruits secs
- Chocolat noir
- Légumes secs

- Pain complet
- Agrumes, pomme

Manganèse

Pour quoi faire ?

- Bon pour les os, la peau, la ligne (métabolisme des graisses et des sucres), l'humeur, l'allaitement maternel (favorise la production de lait), antiallergie, anti-âge.

Les aliments les plus riches en manganèse

- Ananas
- Avoine
- Céréales complètes (dont blé : farine, pain…)
- Haricot sec
- Épinard
- Thé

Phosphore

Pour quoi faire ?

- Antifatigue, bon pour les os et pour l'équilibre acido-basique (si pas en excès). Le phosphore ne rend pas plus intelligent ! Attention : nous en consommons souvent trop, notamment à cause des produits laitiers et des aliments industriels enrichis en phosphates. Le phosphore empêche l'assimilation du calcium.

Les aliments les plus riches en phosphore

- Lait, produits laitiers
- Cacao
- Fruits secs
- Boissons sans alcool (surtout soda, cola)
- Légumes secs
- Fromage

- Toutes viandes, poissons et œuf

Potassium

Pour quoi faire ?

- Vital pour l'homéostasie (teneur en eau du corps). Action inverse du sodium (sel). Bon pour le cœur (notamment la tension), le confort musculaire, le bon fonctionnement des reins, du cerveau.

Les aliments les plus riches en potassium

- Levure de bière
- Légumes secs (lentille) et fruits secs
- Légumes frais (pomme de terre – peau –, tomate)
- Saumon
- Foie
- Banane, abricot

Sélénium

Pour quoi faire ?

- Croissance, fertilité, détox, bon pour l'immunité, le cœur, anticancer, anti-âge.

Les aliments les plus riches en sélénium

- Céréales
- Produits laitiers
- Poissons, viande
- Germe de blé, levure de bière
- Ail, oignon
- Fruits

Silicium

Pour quoi faire ?

- Bon pour l'os, la peau, les ongles, détox anti-aluminium (donc protège cœur, cerveau).

Les aliments les plus riches en silicium
- Eau de boisson
- Prêle
- Céréales complètes
- Lithothame (petite algue)
- Bière

Sodium
Pour quoi faire ?
- Retient l'eau à l'intérieur du corps, bon pour le fonctionnement neuromusculaire et l'équilibre acido-basique (si pas en excès).

Les aliments les plus riches en sodium
- Sel de cuisine
- Algues (mais tout dépend de la variété)
- Poissons et viandes fumées
- Charcuterie
- Fromage
- Toutes les préparations industrielles (conserve, céréales pour petit déjeuner, soupe, biscuit, crème…)

Soufre
Pour quoi faire ?
- Bon pour les os, la peau, les ongles, les cheveux et… le système respiratoire, détox.

Les aliments les plus riches en soufre
- Eaux minérales sulfatées (Hépar, Contrex)
- Fruits de mer
- Ail, brocoli, choux, poireau, oignon

- Cresson
- Noix, noisette
- Jaune d'œuf

Zinc

Pour quoi faire ?

- Sexe, fertilité, immunité, fatigue, peau sèche, acné, manque d'appétit, cicatrisation.

Les aliments les plus riches en zinc

- Poissons, fruits de mer
- Foie, viande
- Jaune d'œuf
- Levure de bière
- Céréales complètes
- Légumes secs (haricot)

Polyphénols

Ce sont les antioxydants les plus abondants : nous en consommons environ 1 g/jour par le biais des aliments. Il en existe des milliers. On les trouve exclusivement dans les végétaux et leurs produits dérivés (type chocolat, dérivé du cacao).

Pour quoi faire ?

- Anticancer, bon pour les seniors (hommes, femmes).

Les aliments les plus riches en polyphénols (teneur totale)

- Chocolat noir
- Thé vert
- Cacao
- Vin rouge
- Chocolat au lait

Quel polyphénol pour quoi et dans quel aliment ?

Acide ellagique

Pour quoi faire ?

- Anticancer.

Les aliments les plus riches en acide ellagique

- Framboise, mûre
- Noix, noix de pécan
- Fraise
- Cranberry (canneberge)
- Grenade
- Autres fruits (cassis, agrumes, pêche, kiwi, pomme, poire, cerise)

EGCG (épigallocatéchine gallate)

Pour quoi faire ?

- Anticancer.

Les aliments les plus riches en EGCG

- Thé vert sencha
- Thé vert matcha
- Thé Yunnan

À savoir :

- Thé infusé 10 minutes = près de 100 fois plus de polyphénols que thé infusé 2 minutes
- Thé de bonne qualité = près de 60 fois plus de polyphénols que le thé médiocre
- Thé vert japonais = beaucoup plus riche en polyphénols que thé chinois

Flavonoïdes

Pour quoi faire ?

- Protéger le cœur, piégeurs de fer, anti-cancer du côlon et du rectum, anticataracte, anticholestérol, anti-âge cutané.

Les aliments les plus riches en flavonoïdes
- Jus de raisin noir, vin rouge
- Agrumes (citron, orange, pamplemousse…)
- Petits fruits (baies)/cerise, myrtille…
- Oignon
- Brocoli
- Thé vert ou noir

Remarques :
- les végétaux bio seraient plus riches en flavonoïdes que ceux issus de culture conventionnelle ;
- on trouve des flavonoïdes dans le miel (surtout foncé).

Glucosinolates et isothiocyanates
Pour quoi faire ?
- Anticancer.

Les aliments les plus riches en glucosinolates et isothiocyanates
- Chou de Bruxelles
- Cresson
- Navet
- Chou pommé
- Brocoli
- Chou-fleur

Isoflavones
Pour quoi faire ?
- Anticancer, bon pour les seniors (hommes, femmes). Ce sont des flavonoïdes.

Les aliments les plus riches en isoflavones

- Farine de soja
- Miso
- Tofu
- Lait de soja
- Sauce de soja
- Pois chiche

Proanthocyanidines

Pour quoi faire ?

- Anticancer, bon pour les seniors (hommes, femmes).

Les aliments les plus riches en proanthocyanidines

- Cannelle
- Cacao en poudre
- Noisette
- Cranberry
- Cassis, fraise
- Pomme, raisin

Quercétine

Pour quoi faire ?

- Anticancer. Anti-infarctus, anti-accident cérébral, protège le cœur. Antiallergique (contre eczéma, asthme, rhume des foins). Contre les troubles chroniques de la prostate.

Les aliments les plus riches en quercétine

- Oignon rouge, oignon jaune
- Pomme
- Ail
- Brocoli
- Thé noir

- Jus de raisin noir

Resvératrol

Pour quoi faire ?

- Anticancer.

Les aliments les plus riches en resvératrol

- Raisin
- Vin rouge
- Cacahuète, beurre de cacahuète
- Jus de raisin
- Jus de cranberry
- Vin blanc

Protéines

Pour quoi faire ?

- Le matériau « de base » du corps. Indispensable pour grandir, se réparer, être en bonne santé, surveiller son poids.

Les aliments les plus riches en protéines animales

- Gibier, viande rouge, volaille (sans peau), lapin (sans os), abats
- Poisson (surtout morue, thon, haddock, Saint-Jacques), coquillages, crustacés (surtout bigorneau, crevette, bulot, crabe)
- Jambon
- Saumon fumé
- Œuf
- Comté emmental, parmesan, lait écrémé en poudre

Les aliments les plus riches en protéines végétales (les 6 aliments sont équivalents en protéines)

- Farine de soja, tofu
- Germe de blé, graine de sésame
- Cacahuète, beurre de cacahuète

- Avoine
- Amande, noix de cajou, pistache, noix
- Pois chiche, haricot rouge, pois cassé, lentille

Vitamines

Provitamine A

Pour quoi faire ?

- En cas de peau sèche, teint terne, tabagisme, alcoolisme, maladie infectieuse.

Les aliments les plus riches en provitamine A

- Épinard
- Choux
- Carotte
- Poivron rouge
- Mangue, melon
- Abricot, pêche

Vitamine A

Pour quoi faire ?

- Bonne pour les yeux, la peau, la croissance, l'immunité.

Les aliments les plus riches en vitamine A

- Foie, huile de foie de poisson
- Œuf (jaune)
- Beurre
- Anguille
- Sardine
- Fromage de vache à pâte molle (camembert)

Vitamine B1

Pour quoi faire ?

- Antistress, lutte contre le surpoids, anti-« idées noires ».

Les aliments les plus riches en vitamine B1

- Germe de blé et levure de bière
- Porc
- Farine de soja
- Poulet
- Foie
- Pain complet

Vitamine B2

Pour quoi faire ?

- Antistress, lutte contre le surpoids, détox, antifatigue.

Les aliments les plus riches en vitamine B2

- Foie
- Œuf
- Champignon
- Yaourt et produits laitiers (protégés de la lumière)
- Viande de bœuf
- Pain complet

Vitamine B3

Pour quoi faire ?

- Antistress, lutte contre le surpoids, anticholestérol, antitriglycérides, bonne pour la circulation.

Les aliments les plus riches en vitamine B3

- Foie
- Poivron
- Poulet
- Thon, saumon
- Levure de bière et germe de blé

- Café torréfié

Vitamine B5

Pour quoi faire ?

- Bon fonctionnement énergétique, bonne croissance (enfants et adultes) et réparation du corps (adultes).

Les aliments les plus riches en vitamine B5

- Œuf (jaune)
- Viande
- Poisson
- Céréales complètes
- Légumes verts
- Fruits
- Levure de bière

Vitamine B6

Pour quoi faire ?

- Antistress, bonne pour l'immunité.

Les aliments les plus riches en vitamine B6

- Foie
- Farine complète (= pain complet, pâtes complètes)
- Viandes (toutes)
- Volaille
- Œuf
- Produits laitiers

Vitamine B8

Pour quoi faire ?

- Bon fonctionnement énergétique, bonne croissance (enfants et adultes) et réparation du corps (adultes).

Les aliments les plus riches en vitamine B8

- Œuf
- Viande
- Poisson
- Légumes (champignons, haricot vert, avocat, petit pois, artichaut)
- Fruits (cassis, citron, fraise banane, orange)

Vitamine B9

Pour quoi faire ?

- La vitamine de la femme ! Anticancer, anti-maladies cardiaques, indispensable pour une grossesse sans problème, pour fabriquer des globules rouges, pour le bon fonctionnement du cerveau, pour l'ADN…

Les aliments les plus riches en vitamine B9

- Lait
- Chou
- Épinard
- Germes de céréales
- Abricot
- Carotte

Vitamine B12

Pour quoi faire ?

- Antifatigue, antiessoufflement, bon fonctionnement du corps et du mental (contre les problèmes de mémoire, de personnalité, d'humeur), pour l'ADN…

Les aliments les plus riches en vitamine B12

- Lait
- Chou
- Épinard

- Germes de céréales
- Abricot
- Carotte

Vitamine C

Pour quoi faire ?

- Bon fonctionnement général, antifatigue, antidéprime, soutient l'immunité, bon pour la circulation et la cicatrisation.

Les aliments les plus riches en vitamine C

- Goyave
- Cassis
- Persil
- Poivron
- Oseille
- Brocoli

Et 6 autres :

- Kiwi
- Choux
- Fraise
- Papaye
- Fraise
- Agrumes (orange, citron)

Vitamine D

Pour quoi faire ?

- Anticancer, bonne pour les os, l'immunité, la peau, les gènes, le fonctionnement de l'insuline (antidiabète).

Les aliments les plus riches en vitamine D

- Soleil
- Œuf (jaune)

- Foie de morue/huile de foie de poisson
- Poissons gras

Vitamine E

Pour quoi faire ?

- Anti-âge, bonne pour le cœur, la peau, l'immunité, la fertilité, anticancer.

Les aliments les plus riches en vitamine E

- Huile de germe de blé (et loin derrière, huile et graine de tournesol)
- Germes de céréales
- Amande, pâte d'amande, cacahuète, noix, noisette
- Céréales complètes (surtout sarrasin et seigle)
- Huile de foie de morue
- Soja, farine et huile de soja

Vitamine K

Pour quoi faire ?

- La vitamine du sang : contre les hémorragies (elle coagule), indispensable pour les os.

Les aliments les plus riches en vitamine K

- Chou, surtout choucroute
- Persil
- Épinard
- Salade verte
- Foie
- Viande

SOS K !

Mettez du persil partout ! Manquer de vitamine K pourrait provoquer des troubles de l'orientation chez les personnes âgées, selon des études pour le moment menées en laboratoires. Pensez à faire le plein de K avant de sortir de chez vous ! Par ailleurs, comme les antibiotiques déciment la flore intestinale, chargée de synthétiser les vitamines B12 et K, pensez à renforcer vos apports en K si vous êtes sous traitement. Surtout si vous êtes à risque d'ostéoporose.

Vous allez télécharger 365 menus conçus pour vous aider à manger sain, léger, facilement et sans dépenser beaucoup d'argent, toute l'année. Ces menus sont à base des aliments les mieux notés dans *Ma bible de l'alimentation santé*. Ils contiennent le minimum de calories pour le maximum d'éléments protecteurs.

Rendez-vous vite sur la page :

http://blog.editionsleduc.com/bible-aliments-sante-minceur

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection Bibles** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : http://leduc.force.com/lecteur

Les éditions Leduc.s
29, boulevard Raspail
75007 Paris
info@editionsleduc.com

Retour à la première page.

Ce document numérique a été réalisé par PCA